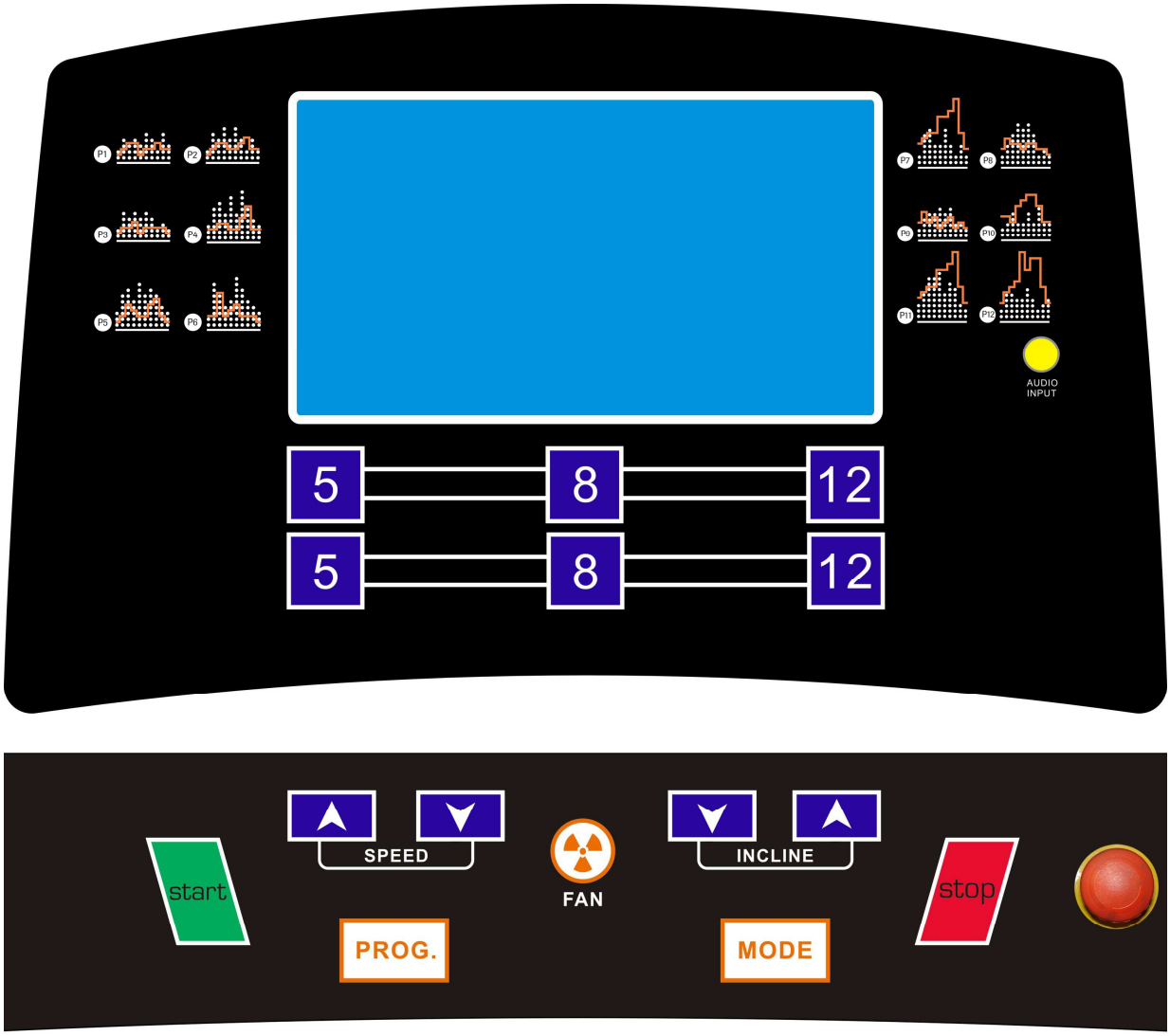
F



1. FENÊTRES DE L'ÉCRAN LCD

SPEED (VITESSE) : indique « P1-P15-FAT » en mode réglage, affiche la vitesse pendant la course dans un intervalle compris entre 1,0 et 18 km/h ;
INCL : indique l'inclinaison, dans un intervalle de 0 à 15 ;
TIME (TEMPS) : indique le temps. De 0:00 à 99:59 : une fois 99:59 atteint, le tapis de course ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet, « End » (fin) s'affiche à l'écran et le tapis entre en mode veille au bout de 5 secondes ; compte à rebours : s'effectue à partir de la durée sélectionnée jusqu'à 0:00, une fois le compte à rebours terminé, le tapis ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet, « End » s'affiche à l'écran et le tapis entre en mode veille au bout de 5 secondes ;
DIS. : Indique la distance de course. Distance de 0,00 à 99.9 : une fois 99,9 atteint, le tapis de course ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet, « End » s'affiche à l'écran et le tapis entre en mode veille au bout de 5 secondes ; compte à rebours : s'effectue à partir de l'objectif de distance sélectionné jusqu'à 0:00, une fois le compte à rebours terminé, le tapis ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet, « End » s'affiche à l'écran et le tapis entre en mode veille au bout de 5 secondes ;
PUL./CAL. : Indique le rythme cardiaque et les calories. Calories de 0 à 999 : une fois 999 atteint, le compteur repart de 0 ; compte à rebours : s'effectue à partir de l'objectif de calories sélectionné jusqu'à 0, une fois le compte à rebours terminé, le tapis ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet, « End » s'affiche à l'écran et le tapis entre en mode veille au bout de 5 secondes. Les données de rythme cardiaque

s’afficheront dans la fenêtre lorsque l’utilisateur a les mains en contact avec les capteurs aux poignées ou utilise la ceinture, l’intervalle va de 50 à 200 pulsations par minute (ces données sont uniquement fournies à titre indicatif et ne peuvent être utilisées dans un quelconque but médical). Si la ceinture est utilisée, celle-ci doit être portée et correctement positionnée.

2. FONCTIONS DES BOUTONS :

PROGRAM : Bouton de sélection du programme, selon l’ordre suivant : « 0:00 », « P1-...P15 », « FAT ». « 0:00 » correspond au mode manuel ; « P1-P15 » correspond aux programmes prédéfinis ; « FAT » correspond au test de masse grasse ;
MODE : Sélection du type de compte à rebours, selon l’ordre suivant : Mode manuel – Compte à rebours de temps – Compte à rebours de distance – Compte à rebours calorique ;
START (DÉPART) : Lorsque vous appuyez sur le bouton, le tapis de course se lancera à la vitesse minimum ou à la vitesse par défaut après 3 secondes.
STOP : Appuyez sur ce bouton pour que l’appareil s’arrête en ralentissant progressivement.
SPEED +, - : Utilisez sur ces boutons pour ajuster la vitesse du tapis par paliers de 0,10 km/h ;
INCLINE +,- (INCLINAISON) : Utilisez sur ces boutons pour ajuster l’inclinaison ;
SPEED : 3, 6, 9, 12, 15 : Utilisez ces boutons de sélection rapide pour ajuster la vitesse.
INCL : 2, 4, 6, 8, 10 : Utilisez ces boutons de sélection rapide pour ajuster l’inclinaison.

3. **Démarrage rapide (Manuel) :**

Mettez l’appareil en marche en insérant la clé de sécurité. Le tapis démarre à la vitesse minimum, augmentez ou réduisez la vitesse et l’inclinaison à l’aide des boutons SPEED et INCLINE + et -, vous pouvez également utiliser les boutons de sélection rapide. Appuyez sur le bouton STOP ou retirez la clé de sécurité pour arrêter la machine.

4. **Mode manuel**

Appuyez sur le bouton MODE pour choisir parmi les options suivantes : compte à rebours de temps, compte à rebours de distance, compte à rebours calorique. La valeur par défaut clignote à l’écran. Appuyez alors sur les boutons SPEED + et - pour modifier la valeur.
Appuyez sur START pour valider la sélection, le tapis se lance alors après 3 secondes en démarrant à la vitesse minimum, augmentez ou réduisez la vitesse et l’inclinaison à l’aide des boutons SPEED et INCLINE. Lorsque le compte à rebours à l’écran atteint 0, le tapis ralentit progressivement jusqu’à l’arrêt complet. Vous pouvez bien entendu également arrêter à tout moment en appuyant sur STOP ou en retirant la clé de sécurité.
Intervalle possible pour la sélection de l’objectif de temps : 5:00-99:00
Intervalle possible pour la sélection de l’objectif de distance : 0,5-99,9
Intervalle possible pour la sélection de l’objectif de calories : 10-999.

5. Programmes prédéfinis :

Appuyez sur le bouton PROGRAM, choisissez un des programmes prédéfinis de P1 à P15, la valeur par défaut clignote dans la fenêtre TIME, appuyez sur les boutons SPEED + et – pour ajuster le temps. Chaque programme est divisé en 10 segments, la durée de chaque segment correspond au temps sélectionné divisé par 10. Appuyez sur le bouton « START », le tapis de course démarrera en partant de la vitesse et de l’inclinaison minimum comme expliqué précédemment. À la fin de chaque segment, l’appareil passe automatiquement au suivant, en ajustant la vitesse et l’inclinaison en conséquence. Une fois le dernier segment terminé, le programme prend fin : le tapis ralentit progressivement jusqu’à l’arrêt complet et l’inclinaison revient à 0. La vitesse et l’inclinaison peuvent être ajustées au cours du programme mais lors du passage au segment suivant, le programme poursuivra selon les valeurs par défaut. Il est également possible de mettre fin à la séance à tout moment en appuyant sur le bouton « STOP » ou en tournant la clé de sécurité. Voir le tableau ci-dessous pour les paramètres de chaque programme.

6. TABLEAU DES PROGRAMMES

TEMPS / PROGRAMME		Temps sélectionné / 10 = durée de chaque segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAISON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VITESSE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAISON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VITESSE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAISON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAISON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VITESSE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAISON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VITESSE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAISON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAISON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAISON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VITESSE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VITESSE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAISON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VITESSE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAISON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VITESSE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAISON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VITESSE	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	INCLINAISON	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	VITESSE	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	INCLINAISON	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3
P15	VITESSE	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	INCLINAISON	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

7. AFFICHAGE DES DONNÉES DE COURSE ET INTERVALLES DES PARAMÈTRES :

	Valeur de départ	Valeur par défaut	Intervalle du paramètre	Intervalle d'affichage
Temps (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Inclinaison (%)	0	0	0-15	0-15
Vitesse (km/h)	1,0	1,0	1,0-18	1,0-18
Distance (km)	0	1,0	0,5-99.9	0,00 - 99,9
Rythme cardiaque (pulsations/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calories	0	50	10-999	0 - 999

8. TEST DE MASSE GRASSE :

Une fois prêt, appuyez sur le bouton « PROGRAM » jusqu'à ce que « FAT » apparaisse à l'écran dans la fenêtre SPEED. « FAT » correspond au mode de test de masse grasse. Appuyez sur « MODE » pour choisir entre les paramètres F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1-SEXE, F-2—ÂGE, F-3—TAILLE, F-4—POIDS, F-5—TEST DE MASSE GRASSE, la fenêtre TIME/DIST indiquera « -1- », « -2- », « -3- », « -4- ». Pour chaque paramètre, utilisez les boutons SPEED ▲/▼ pour ajuster la valeur, les informations s'afficheront dans la fenêtre CAL/PULSE. Appuyez sur MODE pour valider, « -5- » et « --- » s'afficheront dans la fenêtre une fois que la mesure est prête à être effectuée. Placez les deux mains sur le capteur, votre indice de masse grasse s'affichera au bout de 5 secondes.

F-1	Sexe	01 homme	02 femme
F-2	Âge	10------99	
F-3	Taille	100----200	
F-4	Poids	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Sous-poids
	FAT	=(20---25)	Poids normal
	FAT	=(25---29)	Sur-poids
	FAT	≥30	Obésité

9. FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ :

Tirez sur le cordon de sécurité pour retirer la clé de sécurité, le tapis de course s'arrêtera instantanément. « ——— » s'affichera dans toutes les fenêtres et l'avertisseur sonore retentira trois fois « B—B— », le tapis de course doit maintenant être arrêté. Connectez la partie aimantée du cordon de sécurité à l'ordinateur, le tapis de course redémarrera en partant de zéro.

10. FONCTION VEILLE :

En l'absence de toute activité pendant 10 minutes, le système entrera en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour sortir du mode veille.

Guide d'exercice physique

Fréquence d'exercice :

Cycle : 3-5 séances/semaine, 15-60 min/séance. Effectuez vos séances selon un programme établi de manière méthodique et pas uniquement comme un passe-temps.

Vous pouvez contrôler l'intensité en ajustant la vitesse et l'inclinaison du tapis. Nous vous recommandons de garder une inclinaison nulle pour commencer ; augmenter progressivement l'inclinaison est la meilleure manière d'élever l'intensité de l'exercice.

Consultez votre médecin ou professionnel de santé avant de commencer les séances d'exercice physique. Les professionnels peuvent vous aider à concevoir un programme adapté à votre âge et à votre état de santé, à déterminer la vitesse de course et l'intensité idéales. En cas de douleurs

thoraciques, de rythme cardiaque irrégulier, de difficultés à respirer, de vertiges ou autres sensations de gêne pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin ou professionnel de santé avant de poursuivre les séances. Vous pouvez choisir une vitesse de marche ou une vitesse de footing pour faire tous types d'entraînement avec le tapis de course. Si vous n'avez pas suffisamment d'expérience ou n'êtes pas sûr de vous pour choisir la vitesse idéale, vous pouvez utiliser le guide suivant :

Vitesse de 1,0-3,0 km/h	Mauvaise condition physique
Vitesse de 3,0-4.5 km/h	Manque d'exercice physique et de mouvement
Vitesse de 4.5-6.0 km/h	Marche normale
Vitesse de 6,0-7,5 km/h	Marche rapide
Vitesse de 7,5-9.0 km/h	Footing
Vitesse de 9,0-12.0 km/h	Vitesse de course intermédiaire
Vitesse de 12.0-14,5 km/h	Coureur expérimenté
Vitesse de 14,5-16,0 km/h	Excellent coureur

Remarque : Une vitesse **≤6 km/h correspond à une marche normale;** une vitesse **≥8 km/h, correspond à une course.**

Ajustement de la bande de roulement

Avertissement : DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE TAPIS DE COURSE AVANT DE PROCÉDER AU NETTOYAGE OU À L'ENTRETIEN DE L'APPAREIL.

Nettoyage : Maintenir le tapis de course en bon état de propreté prolongera grandement sa durée de vie.
Époussetez le tapis de course régulièrement. Assurez-vous de bien nettoyer les parties exposées de la plateforme de chaque côté de la bande de roulement ainsi que les rails latéraux. Porter des chaussures propres permet également de réduire l'accumulation de saleté sous la bande de roulement.

Avertissement : Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le couvercle du moteur. Passez l'aspirateur sous le couvercle du moteur au moins une fois par an.

LUBRIFICATION DE LA BANDE DE ROULEMENT ET DE LA PLATEFORME

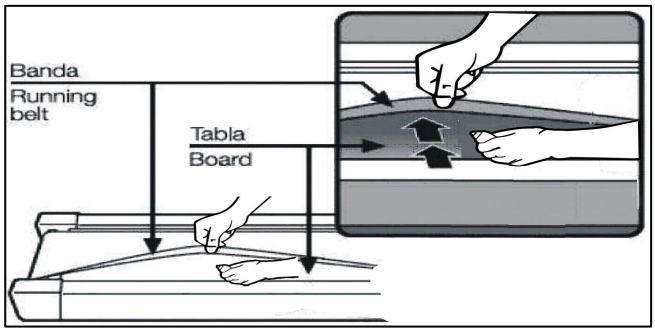
Ce tapis de course est équipé d'un système pré-lubrifié nécessitant une maintenance minimale. Le frottement entre la bande de roulement et la plateforme peut jouer un rôle déterminant dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. Nous recommandons d'examiner régulièrement la plateforme. Contactez notre service de réparation si vous remarquez que la plateforme est endommagée.

Nous recommandons de lubrifier la plateforme selon la fréquence suivante :

- Utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) tous les ans
- Utilisation moyenne (3-5 heures par semaine) tous les six mois
- Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) tous les trois mois

Nous vous recommandons d'acheter le lubrifiant chez notre distributeur ou directement auprès de notre société.

Remarque : Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel.



1. Nous vous recommandons d'attendre 10 minutes après avoir débranché l'appareil s'il a fonctionné pendant deux heures durant, afin qu'il puisse être manipulé sans risque.

2. Pour éviter un manque d'adhérence pendant la course, la bande de roulement ne doit pas avoir trop de jeu ; pour éviter trop de frottement entre le rouleau et la bade de roulement et maintenir l'appareil en bon état, elle ne doit pas non plus être trop serrée. Vous pouvez ajuster la distance entre la bande de roulement et la plateforme : elle devrait être d'environ 50-75 mm de chaque côté.

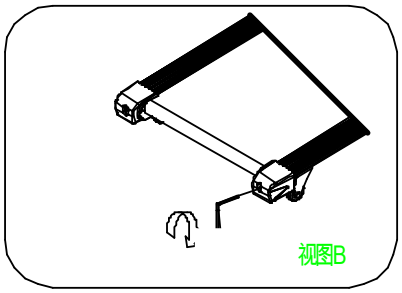
CENTRAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

Placez le tapis de course sur une surface plane. Démarrez le tapis de course à une vitesse d'environ 6-8 km/h et vérifiez l'alignement de la bande de roulement.

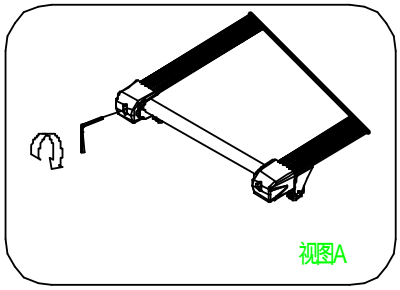
Si la bande de roulement est trop à droite, tournez le boulon d'ajustement droit d'un quart de tour dans la sens des aiguilles d'une montre, relancez le tapis jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée (image A).

Si la bande de roulement est trop à gauche, tournez le boulon d'ajustement gauche d'un quart de tour dans la sens des aiguilles d'une montre, relancez le tapis jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée (image B).

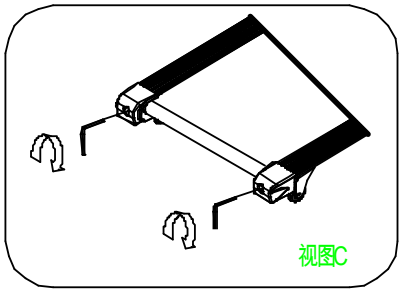
S'il est nécessaire d'ajuster la tension de la bande de roulement, tournez les boulons d'ajustement droit et gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, relancez le tapis de course et laissez-le tourner jusqu'à obtention de la tension qui vous convient (image C).



A



B



C

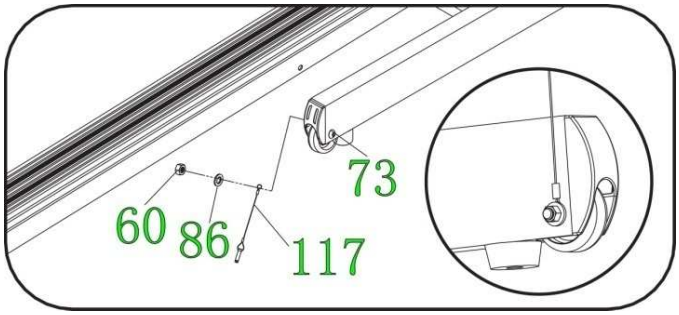
Guide de dépannage

Code d'erreur	Raison principale	Solution
E01	Le câble qui relie l'ordinateur à la partie inférieure de la console n'est pas connecté correctement.	1. Vérifiez la connexion entre l'ordinateur et la console. 2. Assurez-vous que le circuit intégré de la console est correctement inséré. Si ce n'est pas le cas, réinsérez-le. 3. Il y a une anomalie au niveau de l'alimentation de la console et celle-ci doit être remplacée.
E02		1. Mauvais contact avec le circuit ouvert du moteur. Remplacez le moteur ou vérifiez la connexion. 2. Le tube d'alimentation est troué. Remplacez le tube d'alimentation ou la console.
E03	Pas de signal du capteur. Raisons possibles : aucun signal de vitesse détecté pendant 10 secondes.	1. Vérifiez que la fiche du capteur est bien branchée et que les capteurs magnétiques ne sont pas cassés ou endommagés. Remplacez la fiche ou les capteurs magnétiques, le cas échéant.
E05		1. Surcharge. 2. Forte résistance de la plateforme de course : lubrifiez-la. 3. Moteur endommagé. Remplacez le moteur.

IMPORTANT

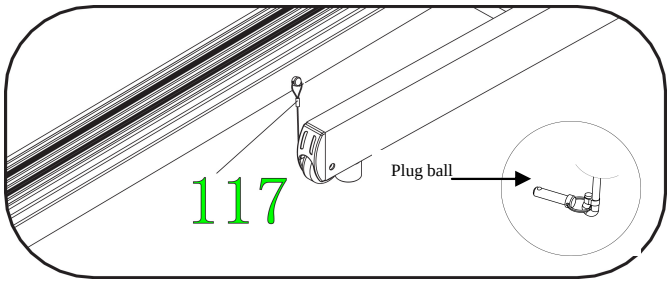
Une fois l'installation terminée, afin de permettre aux utilisateurs d'utiliser le tapis de course en toute confiance et en toute sécurité, veuillez installer le dispositif de sécurité supplémentaire en suivant les instructions suivantes :

IMAGE 1



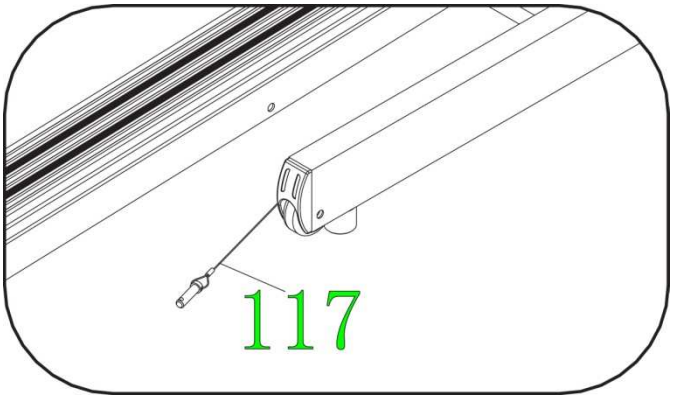
1 À l'aide de la clé hexagonale #5 et de la clé en croix, démontez le contre-écrou (60) et la rondelle de blocage (86) de la partie droite de la base du cadre.
2 Passez le câble métallique (117) au-dessus de l'écrou M8*40 (73) puis remontez le contre-écrou (60) et la rondelle de blocage (86) sur la partie droite de la base.

IMAGE 2



1 Branchez le câble métallique ainsi assemblé (117) dans le trou du tube latéral droit de la base（remarque : assurez-vous que l'extrémité en forme de boule de la fiche est insérée complètement).
2 Si le tapis de course ou le cadre principal sont dépliés, veuillez garder les montages avec les câbles métalliques en place, comme le montre l'image de gauche.

IMAGE 3



1. Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, veuillez le replier. Pensez à retirer préalablement les montages avec les câbles métalliques (117), comme le montre l'image de gauche.

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

STRIALE Service Après Vente

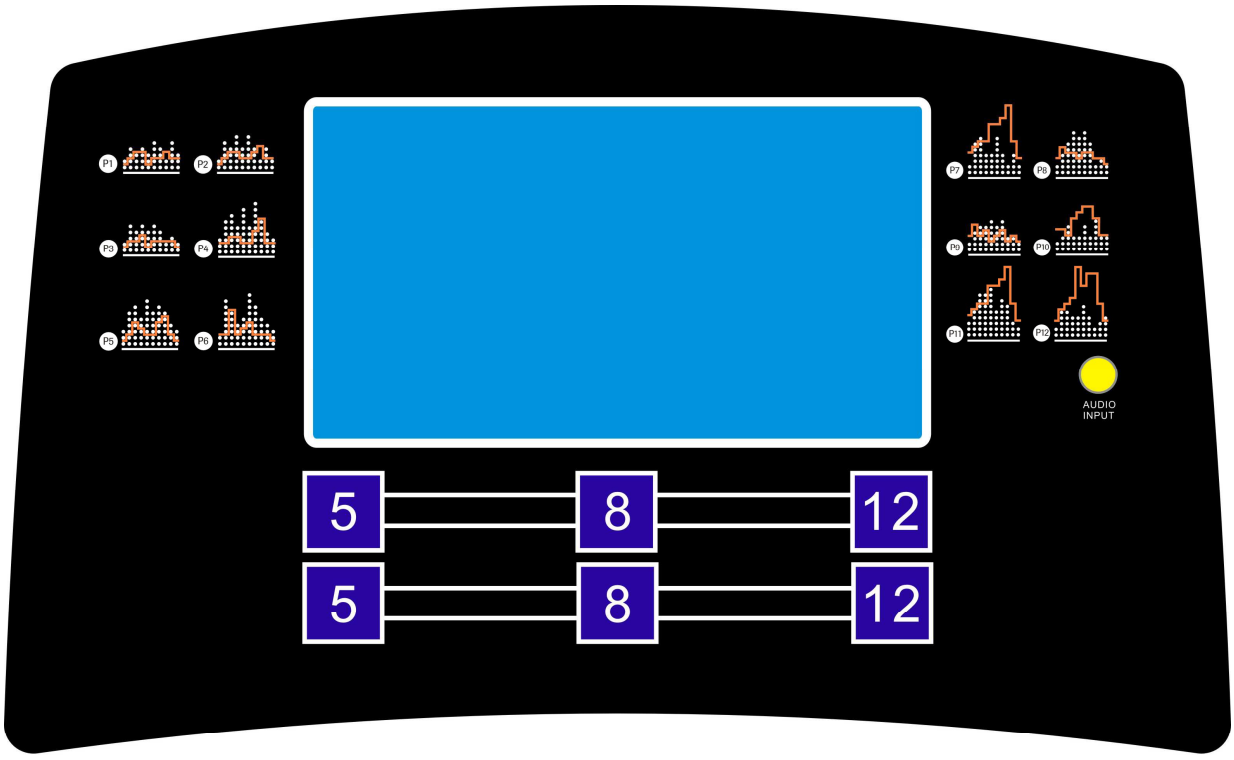
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

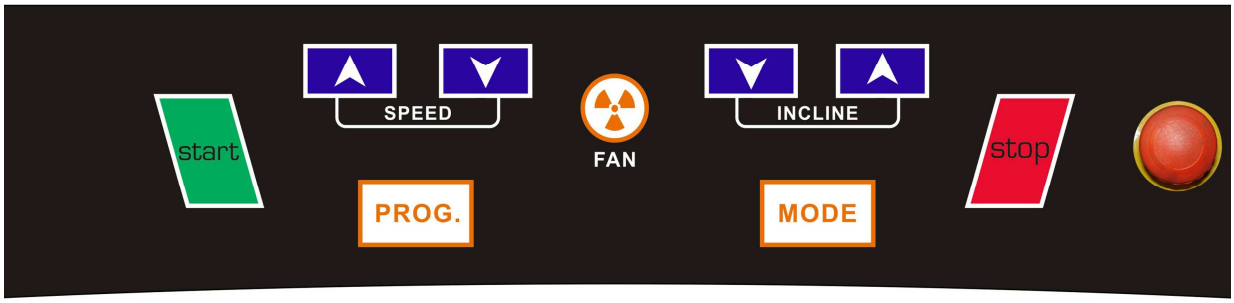
93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com

GB





1 LCD WINDOW DISPLAY :

SPEED: show 'P1-P15-FAT' in the setting state, display the speed in running state, the range is 1.0-18 km/h;
INCL: display the incline, the range is 0-15 section;
TIME: Display the time. time from 0:00-99:59 forward, time to 99:59 a smooth deceleration when the treadmill stops and displays "End", a complete stop after 5 seconds to enter standby mode; countdown From the set time down to zero, when the countdown to 0:00 a smooth deceleration to stop running the treadmill and the display "End", a complete stop after 5 seconds to enter standby mode;
DIS.: Display the running distance. Distance from 0.00-99.9 forward, distance to 99.9 a smooth deceleration when the treadmill stops and displays "End", a complete stop after 5 seconds to enter standby mode; when the countdown to 0 a smooth deceleration to stop running the treadmill and the display "End", a complete stop after 5 seconds to enter standby mode; **PUL./CAL.:** Display the heart beat and calories. Calories from 0-999 forward, when up to 999, it will reset from 0;countdown from setting data to 0,when countdown to 0, a smooth deceleration to stop running the treadmill and the display "End", a complete stop after 5 seconds to enter standby mode. The heart beat data will show in the window when the runner holding hand pulse slip or using chest belt, the range is 50-200 counts per minute (The data is just for reference, not the medicinal data). If using the chest belt, the belt must be put on chest.

2 BUTTON FUNCTION :

PROGRAM: Program select key. In order: "0：00","P1-....P15-FAT". "0:00" is manual mode; P1-P15 is built-in program; FAT is body fat test program;
MODE: Count Down Mode Select key. In order: Manual Mode-Time counts down-Distance count down-Calorie count down;
START: Press the button, the treadmills will start running at the lowest speed or default speed after 3 seconds' count down.
STOP: Press this button, the machine will stop smoothly.
SPEED +, -: Press the button to adjust the speed fast or slow, the incensement is 0.1km ;
INCLINE+,-: Press the button to adjust up or down the incline;
SPEED:3,6,9,12,15: Press the button to adjust the speed quickly.
INCL:2,4,6,8,10: Press the button to adjust the incline quickly.

3 Start-up quickly(Manual):

Get through power attach the safety key. The treadmill starting and running from the lowest speed, add and subtract by SPEED and INCLINE button to adjust the speed and slope, you can also press quick key or press button to adjust. Please press the stop button or off the safety lock directly to stop.

4 Manual mode

Press the Mode button to turn options: time countdown, distance countdown, calories countdown. The default value corresponds to the window and flashing display.
At this point press SPEED to adjust to the desired value plus or minus key.
Press the START, in 3 seconds after the treadmill up and running from the lowest speed, add and subtract by SPEED and INCLINE button to adjust the speed and slope.
When the window numerical countdown to 0, the slow spin-down to stop.
Of course, it can also directly press the STOP button or disconnect safety lock to stop.
Time countdown setting range: 5:00-99:00
Distand countdown setting range: 0.5-99.9
Calories countdown setting range: 10-999.

5 Preset programs:

Press the program button, select P1 --- P15 any one of them shall be built-in program, this time window displays the default value of TIME and flashing, press the SPEED button to adjust the time required. Built-in program is divided into 10 segments, each time the running time for the set / 10. Press the "START" button, treadmill running according to the first paragraph in 3 seconds countdown speed and slope up, when ended, automatically enter the next period of operation, speed and incline at the same time automatically adjust the value for the segment. Finished running all segments. Program ended the slow down to stop the treadmill, incline return to 0. During the operation speed and incline can be adjusted up and down. But in the next period will be automatically adjusted to the program defaults. Movement can also be directly pressed "STOP" key or disconnect safety key to stop the run. Built-in program data see Table.

6.PROGRAMME TABLE

TIME / PROGRAM		Setting time / 10 = running time of each time period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	SPEED	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	INCLINE	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3
P15	SPEED	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	INCLINE	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

7. RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Initial	Initial setting	Setting range	Showing range
Time (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Incline(section)	0	0	0-15	0-15
Speed (KM/H)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
Distance (KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
Heart rate (Time/Min)	P	N/A	N/A	50-200
Calories	0	50	10-999	0 - 999

8. BODY FAT TEST

Press ' PROGRAM' button under ready condition, till ' FAT' show in the speed window. 'FAT' is body fat test mode. Press ' MODE' to choose parameter F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 (F-1--SEX,F-2--AGE,F-3—HEIGHT, F-4—WEIGHT,F-5—FAT TEST, and TIME/DIST window will show "-1-"□"-2-"□"-3-""-4-". When set each parameter, press SPEED ▲/▼ to adjust the data, and CAL/PULSE window will show the data and press 'MODE' button to finish, and the window will show"-5-" and"---" enter into ready condition. Hold the handle pulse with two hands, it will show your BMI data after 5 seconds.

F-1	Sex	01 male	02 female
F-2	Age	10------99	
F-3	Hight	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

9.SAFETY LOCK FUNCTION:

Pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately. All the windows display"————"□the buzzer will make 3 sound "B—B—",now the treadmill must be stop. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer, the treadmill will be at the beginning of running.

10. SLEEP FUNCTION:

Stopped for more than 10 minutes without any operation, the system completed all showed off into the body of sleep state. Press any key to wake up.

Exercise Instructions

Exercise frequency :

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times. Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition; determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, if you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise. You should consult with your physician or health professional as keep

going. You can choose the normal walking speed or the jogging speed, if you always take workout with treadmill. If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity, you can follow the instruction:

Speed 1-3.0KM/H	not well physical
Speed 3.0-4.5KM/H	less movement and workout
Speed 4.5-6.0KM/H	normal walking
Speed 6.0-7.5KM/H	fast walking
Speed 7.5-9.0KM/H	Jogging
Speed 9.0-12.0KM/H	intermediate speed walking
Speed 12.0-14.5M/H	well experiences of running
Speed 14.5-16.0KM/H	excellent runner

Attention: The velocity of movement **≤6KM/H, the normal walking;** the velocity of movement **≥8.0KM/H, the runner.**

Running Belt Adjustment

Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

Clean: General cleaning the unit will greatly prolong the treadmill.
Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

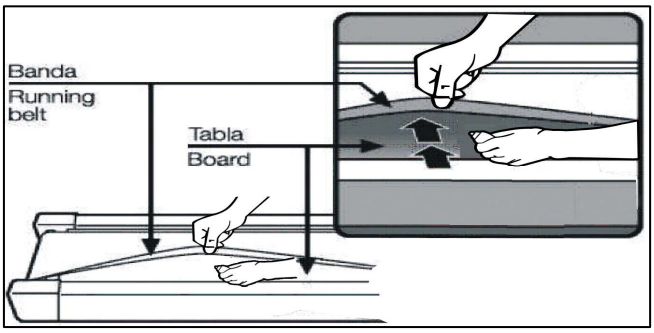
RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.



Attention: Any repair needs the professional technician.

1. We suggest that you should switch off the power for 10 minutes after keep running 2 hours, so that it's good for maintain the treadmill.

2. For avoiding the slipping during running, the belt should be not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine's good running, the belt should be not too tight. You can adjust the distance between deck and belt; the belt should be away from the deck about 50-75mm on both sides.

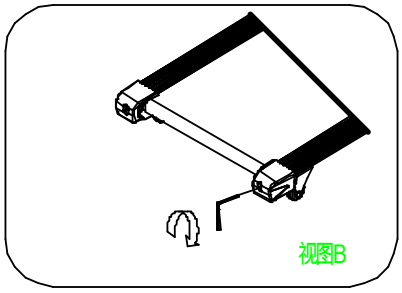
CENTER THE RUNNING BELT

Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition.

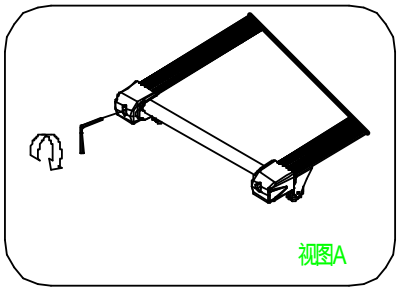
If the belt has drifted to the right, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. Pic. A

If the belt has drifted to the left, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt .Pic B

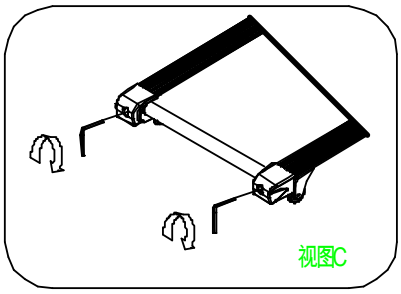
Timely adjust the tightness of the belt, if need, turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness. Pic C



A



B



C

Trouble Shooting Guide

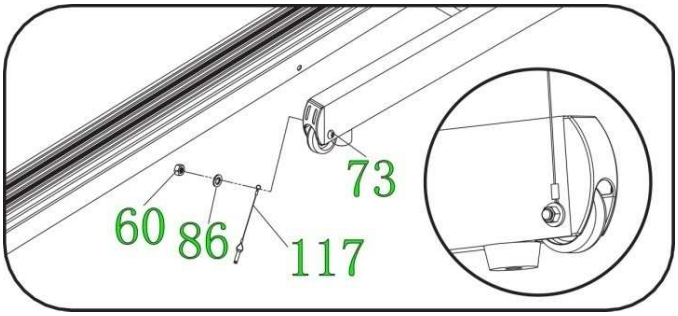
Fault Code	Main resaon	Solution
E01	The wire from computer to bottom control board didn't connected well	4. Check the connection wire between computer and control board was well connected. 5. Make sure the IC on the control board was well inserted. If not re-insert. 6. Abnormal power supply in control board. Please change a new control board.
E02		3. Bad contact with motor open circuit. Please change a new motor or check the connector. 4. Power tube was puncture. Please change a new Power tube or control board.

E03	No sensor signal, possible reasons: can not detect thespeed sensor signal in continuous 10 seconds	1.Check the sensor plug whether plugged in, or magnetic sensors broken or damaged, replace it plugged in, or magnetic sensors
E05		4. Overloaded 5. Running board with heavy resistance. Need to be oiled 6. Damage in Motor. Change a new motor.

IMPORTANT

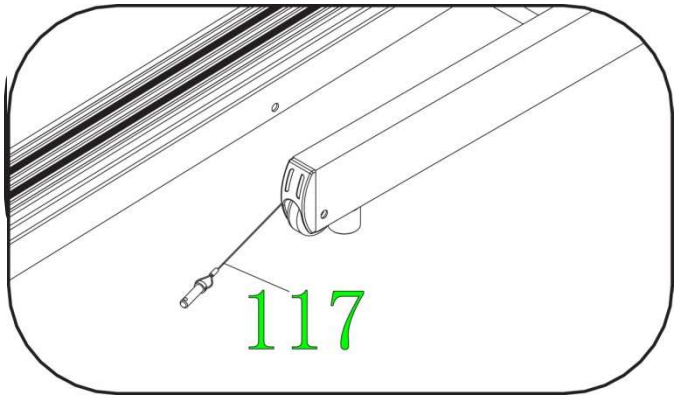
To make users more confidence and more secure using the treadmill, when finishing the installation of treadmill, please install the additional safety device according the following pictures:

PIC1



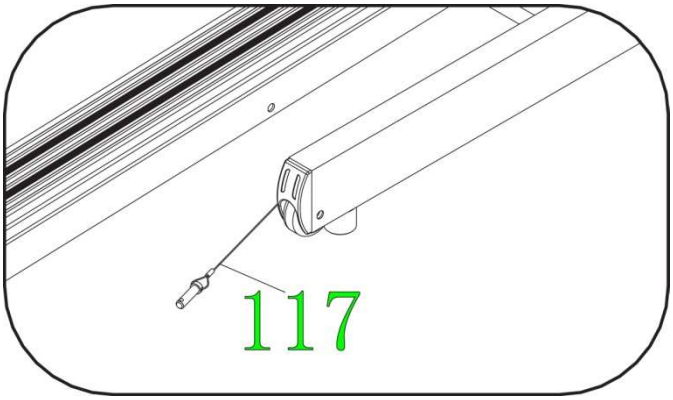
1
Use Allen wrench 5# and cross wrench to disassemble the locknut(60) and lock washer(86) from right base frame.
2
Hang the wire rope (117) on the bolt M8*40 (73) then reassemble the locknut(60) and lock washer(86) on the right base.

PIC2



1
Plug the wire rope assemble(117) into the hole of base right side pipe（Note:Make sure the plug ball insert the side pipe completely）
2
If the treadmill or the main frame in unfold state,please keep the wire rope assemblies pull in as the left picture.

PIC3



1.If you don't use the treadmill,please fold it up.But pull out the wire rope assemblies (117)first.Just as left picture.

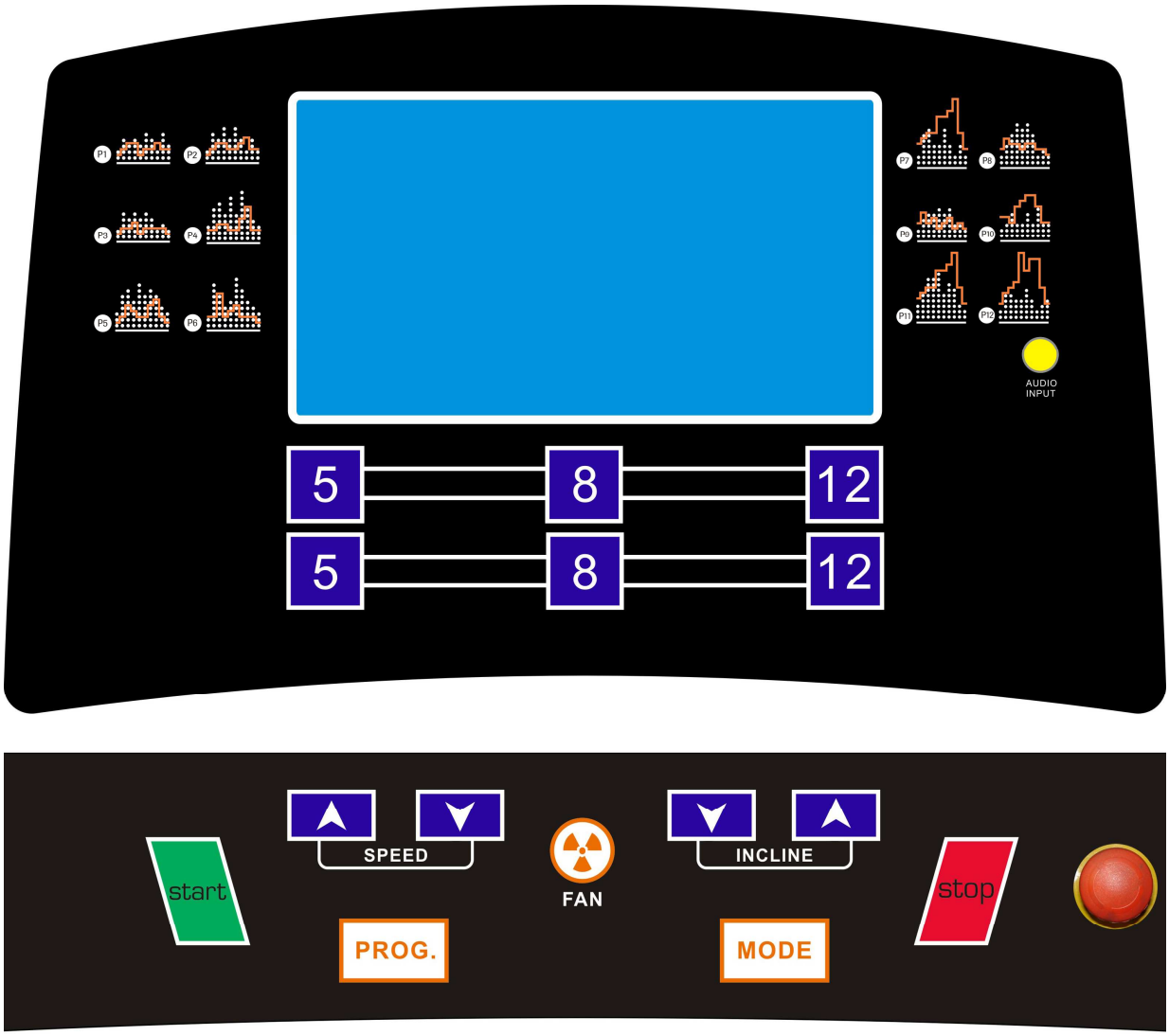
All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.
Contact us from Monday to Friday between 10h00 and 12h00 and 14h00 and 17h00 (except for public holidays).

STRIALE After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

E



1 PANTALLA INDICADORA LCD :

SPEED (VELOCIDAD): muestra ‘P1-P15-FAT’ en modo configuración, la velocidad en modo correr, el intervalo es de 1,0-18 km/h;
INCL (INCLINACIÓN): muestra la inclinación, el intervalo se encuentra en la sección 0-15;
TIME (TIEMPO): Muestra el tiempo. Tiempo a partir de 0:00-99:59 hacia delante, cuando tiempo llega a 99:59 suave deceleración cuando la cinta de correr se para y muestra "End", parada completa tras 5 segundos para entrar en modo espera; cuenta atrás desde el tiempo establecido a cero, cuando la cuenta atrás llega a 0:00 suave deceleración para detener la cinta de correr y se visualiza "End", parada completa tras 5 segundos para entrar en modo espera;
DIS. (DISTANCIA): Muestra la distancia del recorrido. Distancia desde 0,00-99,9, una suave deceleración cuando la cinta de correr se para y muestra “End”, parada completa tras 5 segundos para entrar en modo espera; cuando la cuenta atrás llega a 0, suave deceleración para detener la cinta de correr y se visualiza "End", parada completa tras 5 segundos para entrar modo espera;
PUL.(PULSACIONES)/CAL.(CALORÍAS): Muestra el ritmo cardíaco y las calorías. Calorías desde 0-999 hacia delante, cuando llega a 999, se reseteará desde 0; cuenta atrás desde datos configurados, cuando cuenta atrás llega a 0, suave deceleración para detener la cinta de correr y aparece "End", parada completa tras 5 segundos para entrar en modo espera. Los datos del ritmo cardíaco aparecerán en la pantalla cuando el corredor coloque la mano en el sensor de pulso *hand pulse* o mediante el cinturón pectoral, el intervalo es

50-200 recuento por minuto (la información sirve sólo como referencia, no válida para uso medicinal). Si se usa el cinturón pectoral, debe colocarse el cinturón en el pecho.

2 FUNCIÓN DE LOS BOTONES :

PROGRAM (PROGRAMA): Tecla para seleccionar programa. En orden: “0 : 00”,“P1-....P15-FAT”. “0:00” es modo manual; P1-P15 es programa incorporado; FAT es el programa de prueba de grasa corporal;

MODE (MODO): Tecla de selección de modo de cuenta atrás. En orden: Modo Manual-Cuenta atrás Tiempo-Cuenta atrás distancia-Cuenta atrás calorías;

START (INICIO): Pulse el botón, la cinta de correr empezará a funcionar a la velocidad más baja o por defecto tras cuenta atrás de 3 segundos.

STOP (PARADA): Pulse este botón, la máquina se detendrá lentamente.

SPEED (VELOCIDAD) +, -: Pulse el botón para aumentar o reducir la velocidad, el incremento es de 0,1 km/h;

INCLINE (INCLINACIÓN) +,-: Pulse el botón para ajustar arriba y abajo la inclinación;

SPEED (VELOCIDAD):3,6,9,12,15: Pulse el botón para ajustar la velocidad rápidamente.

INCL (INCLINACIÓN):2,4,6,8,10: Pulse el botón para ajustar la inclinación rápidamente.

3 **Inicio rápido (Manual):**

Para conectar la máquina active la tecla de seguridad. La cinta de correr se inicia y empieza a correr desde la velocidad más baja, añada y reduzca mediante los botones SPEED e INCLINE la velocidad y la inclinación, puede pulsar la tecla rápida o pulsar el botón para ajustar. Le rogamos pulse el botón de parada o quite el seguro de protección directamente para parar.

4 **Modo manual**

Pulse el botón Mode para activar las opciones: cuenta atrás tiempo, cuenta atrás distancia, cuenta atrás calorías. El valor por defecto corresponde al valor parpadeante visualizado en la pantalla.
En este momento pulse SPEED para ajustar el valor deseado, pulse la tecla más o menos.
Pulse START, 3 segundos después la cinta de correr se eleva y empieza a funcionar a la velocidad más baja, aumente y reduzca mediante el botón SPEED e INCLINE para ajustar la velocidad y la pendiente.
Cuando la cuenta atrás de la pantalla numérica llegue a 0, se detiene lentamente.
Por supuesto, también lo puede hacer directamente, pulse el botón STOP o desconecté el seguro de protección para parar.

Intervalo configuración cuenta atrás tiempo: 5:00-99:00
Intervalo configuración cuenta atrás distancia: 0.5-99.9
Intervalo configuración cuenta atrás calorías: 10-999.

7. Programas predefinidos:

Pulse el botón de programa, seleccione P1 --- P15 cualquiera puede utilizarse como programas definidos, esta pantalla de tiempo muestra el valor por defecto de TIME y parpadea, pulse el botón SPEED para ajustar el tiempo requerido. El programa definido está dividido en 10 segmentos, cada vez el tiempo de funcionamiento definido/10. Pulse el botón “START”, la cinta de correr funcionará de acuerdo con el primer segmento a los 3 segundos de cuenta atrás, velocidad y pendiente aumentan, al finalizar, se introduce automáticamente el siguiente periodo de operación, la velocidad y la inclinación se ajustan al mismo tiempo y automáticamente al valor del segmento. Todos los segmentos realizados. Una vez ha acabado el programa, deceleración hasta parada de la cinta de correr, y la inclinación vuelve a 0. Durante el funcionamiento se puede aumentar o reducir la velocidad y la inclinación. Pero en el siguiente periodo se ajustarán automáticamente a los valores por defecto del programa. También se puede detener el movimiento pulsando la tecla “STOP” o desconectando la tecla de seguridad para detener la máquina. Ver tabla para datos de programas definidos.

6. TABLA PROGRAMAS:

TIEMPO PROGRAMA		Tiempo definido / 10 = tiempo de funcionamiento para cada intervalo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2

P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	VELOCIDAD	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3
P15	VELOCIDAD	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	INCLINACIÓN	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

7. VISUALIZACIÓN DATOS FUNCIONAMIENTO E INTERVALO DE CONFIGURACIÓN

	Inicial	Configuración inicial	Intervalo configuración	Intervalo visualización
Tiempo (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Inclinación(sección)	0	0	0-15	0-15
Velocidad (KM/H)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
Distancia (KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
Frecuencia cardíaca (veces/Min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorías	0	50	10-999	0 - 999

8. PRUEBA GRASA CORPORAL

Pulse el botón ' PROGRAM' con la máquina preparada, hasta que aparezca "FAT" en la ventana de velocidad. "FAT" es el modo de prueba de grasa corporal. Pulse "MODE" para seleccionar parámetro F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 (F-1—SEXO ,F-2—EDAD ,F-3—ALTURA, F-4—PESO ,F-5—PRUEBA GRASA, y la pantalla TIME/DIST mostrará "-1-"□"-2-"□"-3-""-4-". Cuando se ha definido cada parámetro, pulse SPEED ▲/▼ para ajustar los datos, y la ventana CAL/PULSE mostrará los datos y pulse el botón "MODE" para terminar, y la ventana mostrará "-5-" y "---" la máquina estará preparada. Agarre el pasamanos con dos manos, mostrará su BMI tras 5 segundos.

F-1	Sexo	01 hombre	02 mujer
F-2	Edad	10------99	
F-3	Altura	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	GRASA	≤19	Por debajo del peso normal
	GRASA	=(20---25)	Peso normal
	GRASA	=(25---29)	Sobrepeso
	GRASA	≥30	Obesidad

9. FUNCIÓN CIERRE DE SEGURIDAD:

Estire de la cuerda de seguridad, la cinta de correr se parará inmediatamente. Todas las pantallas mostrarán "————"□se emitirán 3 sonidos "B—B—", en este momento la cinta de correr debe haberse detenido. Conecte el imán al final de la cuerda de seguridad al ordenador, la cinta de correr volverá a funcionar.

10. FUNCIÓN DESCANSO:

Si la cinta está parada más de 10 minutos sin ninguna operación, el sistema cerrará todas las funciones y entrará en modo descanso. Pulse cualquier tecla para activar la máquina.

Instrucciones para ejercicio

Frecuencia de ejercicio:

Tiempo de ciclo: 3-5 veces/semana, 15-60mints/vez. El programa de trabajo es científico, no solo para su pasatiempo.

Puede controlar la intensidad del entrenamiento ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Recomendamos que al principio no ajuste la inclinación, aumentar la inclinación es la mejor manera para incrementar la intensidad de su ejercicio.

Consulte a su medico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Los profesionales pueden ayudarle a configurar el programa de ejercicio correcto de acuerdo con su edad y condición física, a establecer la velocidad de movimiento y la intensidad del ejercicio. Le rogamos se detenga inmediatamente en caso de presión o dolor en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, mareo u otras molestias durante el ejercicio. Debería consultar con su medico o profesional de la salud como proceder. Puede elegir entre velocidad normal para caminar o velocidad de jogging, si realiza siempre el entrenamiento con la cinta de correr. Si no posee suficiente experiencia o no sabe establecer la velocidad de prueba, puede seguir las indicaciones siguientes:

Velocidad 1-3.0KM/H	mala condición física
Velocidad 3.0-4.5KM/H	movimiento y ejercicio bajos
Velocidad 4.5-6.0KM/H	andar normalmente
Velocidad 6.0-7.5KM/H	andar rápido
Velocidad 7.5-9.0KM/H	jogging
Velocidad 9.0-12.0KM/H	velocidad andar intermedia
Velocidad 12.0-14.5M/H	corredor experimentado
Velocidad 14.5-16.0KM/H	corredor excelente

Atención: velocidad de movimiento **≤6KM/H, andar normalmente;** velocidad de movimiento **≥8.0KM/H, corredor.**

Ajuste Cinta de Correr

Advertencia: DESCONECTE SIEMPRE LA CINTA DE CORRER DE LA CORRIENTE ANTES DE LIMPIAR O PONER A PUNTO LA UNIDAD.

Limpieza: Una limpieza general de la unidad prolongará notablemente la vida útil de la cinta de correr.

Mantenga la cinta de correr limpia quitándole el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta en cada lado de la cinta andadora así como los raíles laterales. Esto reduce la acumulación de materiales extraños debajo de la cinta andadora al llevar zapatillas de correr limpias.

Advertencia: Desconecte siempre la cinta de correr de la corriente antes de retirar la tapa del motor. Al menos una vez al año retire la tapa del motor y pase el aspirador bajo la tapa del motor.

<u>CINTA DE CORRER Y LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA</u>

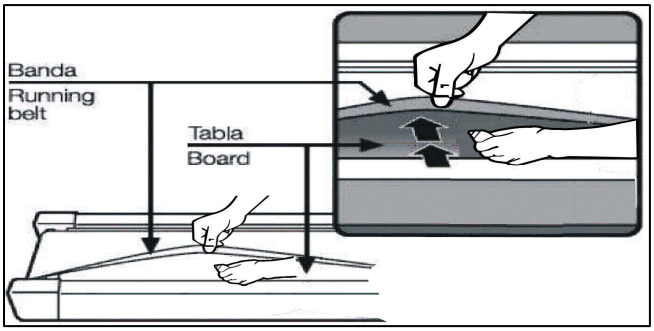
Esta cinta de correr está equipada con un sistema de cubierta pre-lubricado de bajo mantenimiento. La fricción cinta/cubierta juega un papel fundamental en el funcionamiento y vida útil de su cinta de correr, por lo tanto requiere lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la cubierta. Si encuentra daños en la cubierta necesita contactar con nuestro servicio técnico.

Recomendamos lubricar la cubierta con la periodicidad siguiente:

- Usuario moderado (menos de 3 horas/ semana) anualmente
- Usuario medio (3-5 horas/ semana) cada seis meses
- Usuario adelantado (más de 5 horas/ semana) cada tres meses

Recomendamos compre el lubricante a nuestro distribuidor o directamente a nuestra empresa.

Atención: Cualquier reparación requiere un técnico profesional.



1. Recomendamos apague la cinta durante 10 minutos tras correr durante 2 horas, es óptimo para un buen mantenimiento de la cinta de correr.

2. Para evitar resbalar mientras corre, la cinta no debería estar demasiado suelta; para evitar más abrasión entre el rodillo y la cinta y preservar el buen funcionamiento de la máquina, la cinta no debe estar demasiado tensa. Puede ajustar la distancia entre la cinta y la cubierta; la distancia entre la cinta y la cubierta en cada lado debe estar entre 50-75mm.

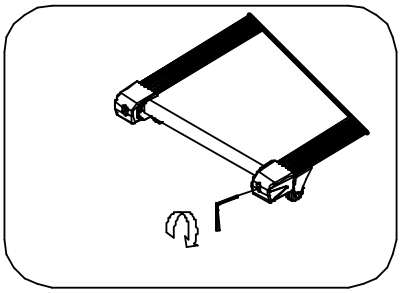
CENTRAR LA CINTA DE CORRER

Coloque la cinta nivelada. Haga funcionar la cinta de correr a aproximadamente 6-8KM/H, comprobando el funcionamiento.

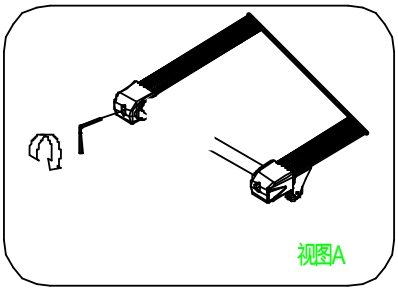
Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el tornillo regulador derecho 1/4 en el sentido de las agujas, después vuelva a hacerla funcionar hasta centrar la cinta. Fig. A

Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo regulador izquierdo 1/4 en el sentido de las agujas, después vuelva a hacerla funcionar hasta centrar la cinta. Fig.B

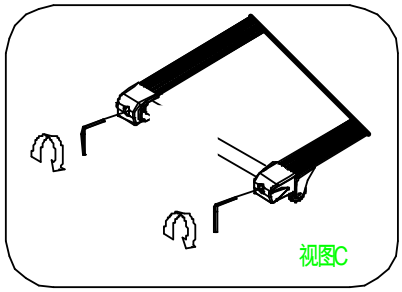
Ajuste regularmente la tensión de la cinta, si fuera necesario, gire los tornillos reguladores derecho e izquierdo 1/4 en el sentido de las agujas, después vuelva a ponerla en funcionamiento, confirme la tensión de la cinta hasta conseguir la tensión correcta. Fig.C



A



B



C

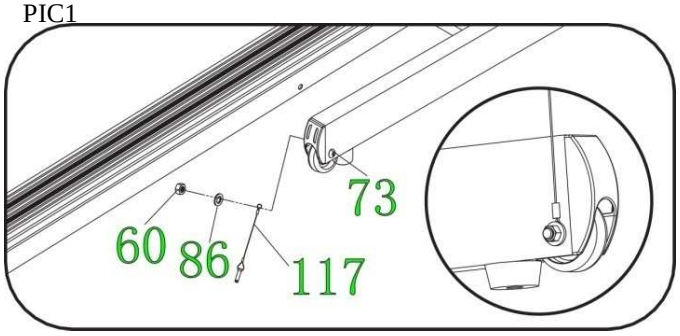
Guía para solucionar problemas

Código fallo	Causa principal	Solución
E01	El cable del ordenador al panel de control inferior no está bien conectado	7. Compruebe que el cable de conexión entre el ordenador y el panel de control está bien conectado. 8. Compruebe que se ha insertado bien el IC en el panel de control. En caso contrario vuelva a insertarlo. 9. Alimentación anómala en el panel de control. Le rogamos instale un panel de control nuevo.
E02		5. Mal contacto con el motor de circuito abierto. Le rogamos instale un motor nuevo o compruebe el conector. 6. El tubo de alimentación está perforado. Le rogamos instale un tubo de alimentación o un panel de control nuevo.
E03	No hay señal del sensor, posibles razones: no puede detectar la señal del sensor de velocidad durante 10 segundos seguidos	1.Compruebe la toma del sensor en caso de ser de enchufe, o sensores magnéticos rotos o dañados, sustitúyalos con sensores de enchufe o magnéticos
E05		7. Sobrecargado 8. La resistencia de la taba de correr es demasiado alta. Necesita aceite 9. Daño en el motor. Instale un motor nuevo.

IMPORTANTE

Para que el uso de la cinta de correr sea más seguro para los usuarios, cuando termine la instalación de la cinta de correr, le rogamos instale el dispositivo de seguridad adicional siguiendo las siguientes imágenes:

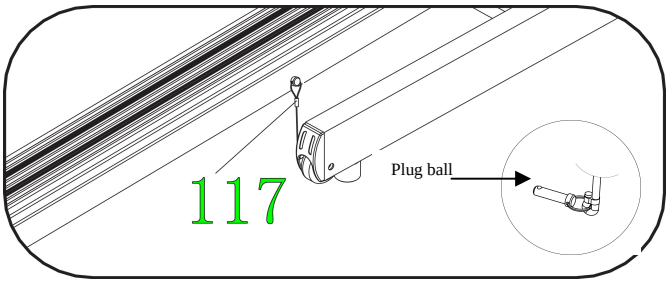
PIC1



1、 Utilice una llave Allen 5# y una llave de cruz para desmontar la tuerca de fijación(60) y la arandela(86) del marco derecho de la base.

2、 Cuelgue el cable (117) en el tornillo M8*40 (73) y vuelva a montar la tuerca de fijación(60) y la arandela(86) en el marco derecho de la base.

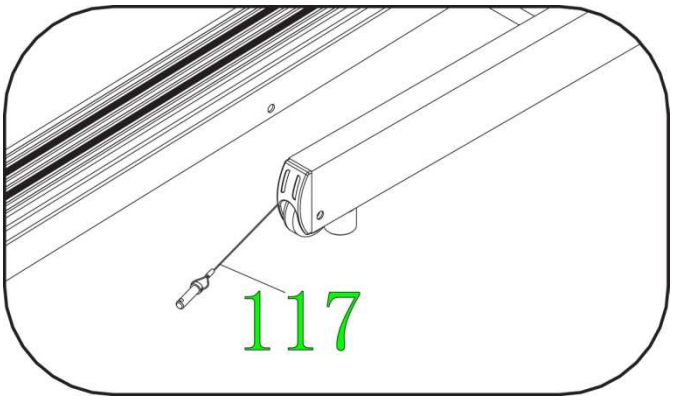
FIG2



1、 Conecte el ensamblaje del cable(117) en el orificio del tubo derecho de la base (atención: compruebe que la bola de cierre está completamente insertada en el tubo)

2、 Si la cinta de correr o el marco principal no están doblados, le rogamos mantenga los ensamblajes del cable conectados como se muestra en la imagen de la izquierda.

FIG3



1.Si no utiliza la cinta de correr, lo rogamos la doble. Pero retire los ensamblajes del cable primero(117). Justo como se muestra en la imagen de la izquierda.

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

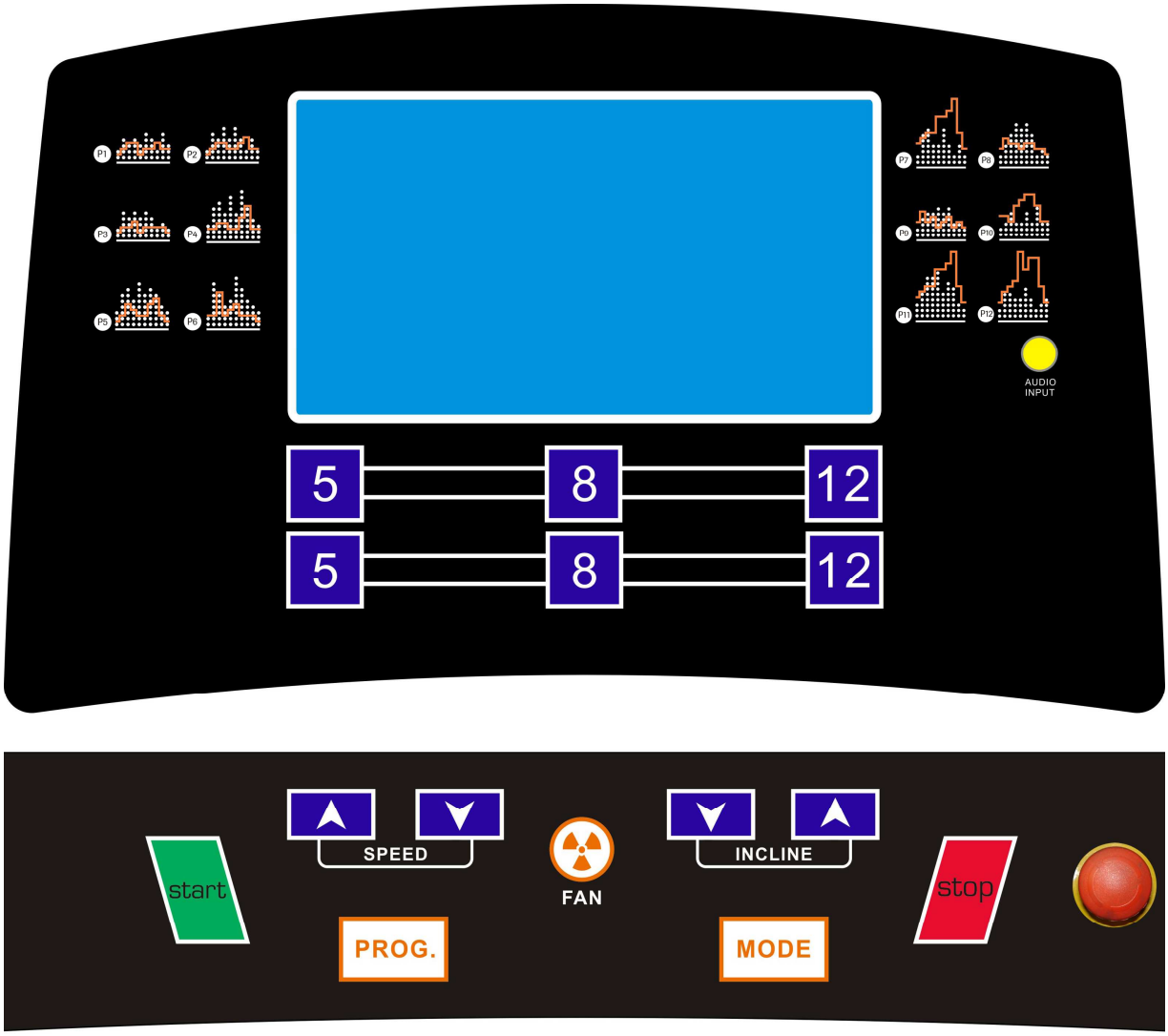
Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la **referencia del producto**.
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 y de 14:00 a 17:00 horas, (excepto festivos).

C.A.R.E Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico: sav@carefitness.com

I



1 DISPLAY LCD :

SPEED (VELOCITÀ): indica “P1-P15-FAT” nella modalità di impostazione, visualizza la velocità nella modalità corsa, l’intervallo è 1,0-18 km/h;
INCL: indica l’inclinazione, l’intervallo di livelli è 0-15;
TIME (Tempo): Indica il tempo. Il tempo da 0:00-99:59 ad aumentare, il tempo ai 99:59, una leggera decelerazione quando il tapis roulant si ferma e visualizza “End” (fine), un arresto completo dopo 5 secondi per inserire la modalità di standby; il conto alla rovescia dal tempo impostato fino a zero, quando effettua il conto alla rovescia a 0:00 una leggera decelerazione per far smettere di funzionare il tapis roulant e la visualizzazione “End” (fine), un arresto completo dopo 5 secondi per inserire la modalità di standby;
DIS.: Visualizza la distanza percorsa. Distanza da 0,00-99,9 ad aumentare, distanza a 99,9 una leggera decelerazione quando il tapis roulant si arresta e visualizza “End” (fine), un arresto completo dopo 5 secondi per inserire la modalità di standby; quando effettua il conto alla rovescia a 0 una leggera decelerazione per far smettere di funzionare il tapis roulant e la visualizzazione “End” (fine), un arresto completo dopo 5 secondi per inserire la modalità di standby; **PUL./CAL.:** Visualizza la frequenza cardiaca e le calorie. Le calorie da 0 a 9999 ad aumentare, quando raggiunge 999, si azzera nuovamente; conto alla rovescia dai valori impostati a 0, quando conta a ritroso a 0, una leggera decelerazione per far smettere di funzionare il tapis roulant e la visualizzazione di "End" (fine), un arresto completo dopo 5 secondi per inserire la modalità di standby. I dati della frequenza cardiaca saranno visualizzati nella finestra quando il corridore afferra l’impugnatura per la

rilevazione del battito o utilizza la fascia toracica, l'intervallo è 50-200 battiti al minuto (i dati servono solo come riferimento, non a scopi medici). Se si utilizza la fascia toracica, la fascia deve essere indossata sul torace.

2 PULSANTI DI FUNZIONE :

PROGRAM (Programma) : Tasto per la selezione del programma. Nell'ordine: "0□00","P1-....P15-FAT". "0:00" è modalità manuale; P1-P15 è un programma predefinito; FAT è il programma di test della massa grassa;
MODE (Modalità): Tasto di selezione della modalità di conto alla rovescia. Nell'ordine: Modalità manuale- Conto alla rovescia tempo - Conto alla rovescia
distanza – Conto alla rovescia calorie
START (Avvia): Premere il pulsante, il tapis roulant inizierà a funzionare alla velocità inferiore o di default. dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.
STOP: Premere questo pulsante, l'apparecchio si arresterà gradualmente.
SPEED (VELOCITÀ) +, -: Premere il pulsante per regolare la velocità, alzandola o abbassandola, con incrementi di 0,1 km.
INCLINE (Inclinazione)+,-: Premere il pulsante per aumentare o diminuire l'inclinazione.
SPEED (Velocità):3,6,9,12,15: Premere il pulsante per regolare la velocità rapidamente.
INCL:2,4,6,8,10: Premere il pulsante per regolare l'inclinazione rapidamente.

3 Avvio rapido (manuale):

Attivare l'alimentazione e collegare la chiave di sicurezza. Quando il tapis roulant si avvia e parte alla velocità più bassa, aggiungere e sottrarre premendo il pulsante SPEED (velocità) e INCLINE (inclinazione) per regolare la velocità e la pendenza; si può anche premere il tasto rapido o il pulsante per regolare. Si prega di premere il pulsante di stop oppure di disattivare il blocco di sicurezza direttamente per arrestare.

4 Modalità manuale

Premere il pulsante Mode (Modalità) per cambiare opzioni: conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza,
conto alla rovescia delle calorie. Il valore di default corrisponde a quello visualizzato sulla finestra e lampeggiante.
A questo punto, premere SPEED (Velocità) per regolare il tasto del valore (più o meno) desiderato.
Premere START (Avvia), in 3 secondi il tapis roulant si avvia partendo dalla velocità inferiore.
aumentare e diminuire con il pulsante SPEED (Velocità) e INCLINE (Inclinazione) per regolare

la velocità e la pendenza.
Quando il conto alla rovescia nella finestra arriva a 0, la rotazione rallenta fino ad arrestarsi.
Naturalmente, si può anche premere direttamente il pulsante STOP o scollegare la chiave di sicurezza per arrestare.
Intervallo di impostazione conto alla rovescia del tempo: 5:00-99:00
Intervallo di impostazione conto alla rovescia della distanza: 0.5-99.9
Intervallo di impostazione conto alla rovescia della calorie: 10-999.

5 Programmi predefiniti:

Premere il pulsante del programma, selezionare P1 --- P15 ognuno dei quali rappresenta un programma predefinito; questa finestra del tempo visualizza il valore di default del TEMPO e lampeggia, premere il pulsante SPEED (velocità) per regolare il tempo necessario. Il programma predefinito è diviso in 10 segmenti, ognuno dei quali corrisponde al tempo complessivo / 10. Premere il pulsante START (Avvio), il tapis roulant sia avvia secondo quanto indicato nel primo paragrafo con un conto alla rovescia di 3 secondi e si inclina; quando termina, inserisce automaticamente il successivo periodo di funzionamento, velocità e inclinazione regolando al tempo stesso il valore del segmento. Finito di percorrere tutti i segmenti. Il programma ha terminato il rallentamento per arrestare il tapis roulant, l'inclinazione torna a 0. Durante il funzionamento la velocità e l'inclinazione possono essere regolate aumentandole o diminuendole. Ma nel periodo successivo saranno regolate secondo i valori di default del programma. Il movimento può anche essere fermato premendo il tasto "STOP" (Arresta) o scollegando la chiave di sicurezza per interrompere la corsa. Per i dati dei programmi predefiniti, vedere la tabella.

6.TABELLA PRGRAMMI :

TEMPO PROGRAMMA		Tempo impostato / 10 = tempo di percorrenza di ogni intervallo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITA	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCITA	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCITA	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINAZIONE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCITA	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCITA	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINAZIONE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCITA	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCITA	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCITA	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCITA	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINAZIONE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCITA	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINAZIONE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCITA	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINAZIONE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	VELOCITA	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINAZIONE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCITA	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	INCLINAZIONE	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	VELOCITA	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	INCLINAZIONE	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3
P15	VELOCITA	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	INCLINAZIONE	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

7. VISUALIZZAZIONE DATI CORSA E INTERVALLO DI IMPOSTAZIONE

	Iniziale	Impostazione iniziale	Intervallo di impostazione	Intervallo di visualizzazione
Tempo (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00□99:59
Inclinazione (sezione)	0	0	0-15	0-15
Velocità (Km/h)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
Distanza (Km)	0	1.0	0.5-99.9	0.00□99.9
Frequenza cardiaca (Tempo/Min)	P	n.d.	n.d.	50-200
Calorie	0	50	10-999	0□999

8. TEST MASSA GRASSA

Premere il pulsante “PROGRAM” (Programma) quando l’apparecchio è pronto, finché nella finestra della velocità non appare la voce “FAT” (Grasso). “FAT” (Grasso) è la modalità di test della massa grassa. Premere “MODE” (modalità) per scegliere il parametro F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 (F-1--SESSO,F-2--ETÀ,F-3—ALTEZZA, F-4—PESO,F-5—TEST MASSA GRASSA, e TEMPO/DIST la finestra mostrerà “-1-”□“-2-”□“-3-”“-4-'. Quando si imposta ogni parametro, premere SPEED (Velocità ▲/▼ per regolare i dati, la finestra CAL/PULSE (Cal/Pulsazioni) visualizzerà i dati e premere il pulsante “MODE” (Modalità) per finire, e la finestra visualizzerà“-5-” e“---” l'apparecchio è pronto. Afferrare con le due mani l’impugnatura con il sensore per la frequenza cardiaca; l’apparecchio visualizzerà i dati BMI (Indice di massa corporea) dopo 5 secondi.

F-1	Sesso	01 maschio	02 femmina
F-2	Età	10------99	
F-3	Altezza	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	MASSA GRASSA	≤19	Sotto peso
	MASSA GRASSA	=(20---25)	Normopeso
	MASSA GRASSA	=(25---29)	Sovrappeso
	MASSA GRASSA	≥30	Obesità

9.FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA:

Estrarre la cordicella di sicurezza e il tapis roulant si arresterà automaticamente. Tutte le finestre visualizzano“————”□il segnalatore acustico emetterà 3 suoni “B—B—”,ora il tapis roulant deve arrestarsi. Collegare l’estremità del magnete della cordicella di sicurezza al computer, il tapis roulant inizierà a funzionare.

10. FUNZIONE SLEEP:

Se fermato per più di 10 minuti senza alcun funzionamento, il sistema ha completato tutto e entra in stato di pausa. Premere qualsiasi tasto per riattivare.

Istruzioni allenamento

Frequenza di allenamento :

Tempo di ciclo: 3-5 volte/settimana, 15-60 minuti/volta. Preparare un programma di lavoro rigoroso, non solo per diletto.

Si può controllare l’intensità della corsa attraverso la regolazione della velocità e dell’inclinazione del tapis roulant. Suggeriamo di non impostare per prima cosa l’inclinazione; migliorare l’inclinazione è il modo più efficace di aumentare l‘intensità dell’allenamento.

Consultare il proprio medico o lo specialista prima di iniziare l’allenamento. I professionisti possono aiutare a definire l’adeguata tabella di marcia secondo l’età e le condizioni di salute;

determinare la velocità del movimento, l'intensità dell'esercizio. Fermarsi subito se si prova oppressione al petto, dolore al petto, frequenza cardiaca irregolare, difficoltà a respirare, vertigini o altri malesseri durante l'allenamento. Se persiste, bisogna consultare il medico o lo specialista. Si può scegliere la normale velocità di camminata o la velocità di corsa, se ci si allena sempre con il tapis roulant. Se non si ha abbastanza esperienza o si conferma la velocità di test, si possono seguire le seguenti istruzioni:

Velocità 1-3,0Km/h	allenamento insufficiente
Velocità 3,0-4,5Km/h	movimento e allenamento scarsi
Velocità 4,5-6,0Km/h	camminata normale
Velocità 6,0-7,5Km/h	camminata veloce
Velocità 7,5-9,0Km/h	Corsa
Velocità 9,0-12,0Km/h	camminata a velocità intermedia
Velocità 12,0-14,5Km/h	buon esercizio di corsa
Velocità 14,5-16,0Km/h	corridore eccellente

Attenzione: Se la velocità di movimento è **≤6Km/h, la camminata è normale;** se la velocità di movimento è **≥8,0Km/h, si corre.**

Regolazione del nastro di camminamento

Avvertenza: SCOLLEGARE SEMPRE IL TAPIS ROULANT DALLA PRESA ELETTRICA PRIMA DI PULIRE L'UNITÀ O ESEGUIRNE LA MANUTENZIONE.

Pulizia: La pulizia generale dell'unità prolungherà molto la durata del tapis roulant.
Mantenere pulito il tapis roulant spolverandolo regolarmente. Assicurarsi di pulire le parti esposte del piano su entrambi i lati del nastro di camminamento e anche dei binari laterali. Indossare scarpe da corsa pulite riduce la formazione di materiale estraneo al di sotto del nastro di camminamento.

Avvertenza: Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima di rimuovere il coperchio del motore. Rimuovere il coperchio del motore e passare l'aspirapolvere almeno una volta l'anno.

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO E DEL PIANO DA CORSA

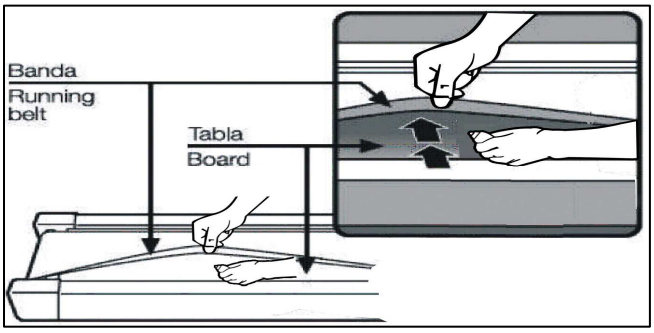
Questo tapis roulant è dotato di un sistema prelubrificato che richiede poca manutenzione. La frizione del nastro/ piano può giocare un ruolo importante nel funzionamento e nella durata del tapis roulant, rendendo quindi necessaria una periodica lubrificazione. Si consiglia un'ispezione periodica del piano. Se si trova un danno al piano si deve contattare il nostro centro di assistenza.

Si consiglia di lubrificare il piano secondo la seguente tabella di marcia:

- Uso saltuario (meno di 3 ore/ settimana) annualmente
- Uso medio (3-5 ore/ settimana) ogni sei mesi
- Uso intensivo (più di 5 ore/ settimana) ogni tre mesi

Si consiglia di acquistare il lubrificante dal nostro distributore o direttamente dalla nostra azienda.

Attenzione: Qualsiasi riparazione richiede l'intervento di un tecnico professionista.



1. Suggeriamo di spegnere per 10 minuti dopo un funzionamento di 2 ore, in modo tale da conservare bene il tapis roulant.

2. Per evitare lo slittamento mentre scorre, il nastro non deve essere troppo allentato; per evitare il più possibile l'abrasione tra il rullo e il nastro e mantenere un buono scorrimento della macchina, il nastro non deve essere troppo stretto. Si può regolare la distanza tra il piano e il nastro; il nastro deve stare lontano dal piano circa 50-75 mm da entrambi i lati.

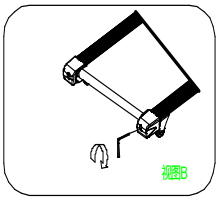
CENTRARE IL NASTRO SCORREVOLE

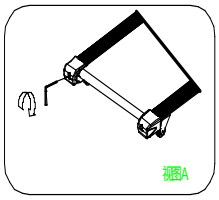
Posizionare il tapis roulant su una superficie di appoggio. Far funzionare il tapis roulant all'incirca a 6-8 Km/h, controllando le condizioni di scorrimento.

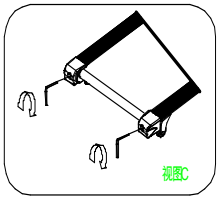
Se il nastro è stato trascinato a destra, girare il bullone di regolazione destro ¼ di giro in senso orario, poi avviare lo scorrimento fino a centrare il nastro. Fig. A

Se il nastro è stato trascinato a sinistra, girare il bullone di regolazione sinistro di ¼ di giro in senso orario, poi avviare lo scorrimento fino a centrare il nastro. Fig. B

Regolare in modo puntuale la tensione del nastro, girare il bullone destro e sinistro di ¼ di giro orario, poi riavviare il funzionamento, confermare la tensione del nastro fino a quando il nastro è teso al punto giusto. Fig. C


A


B


C

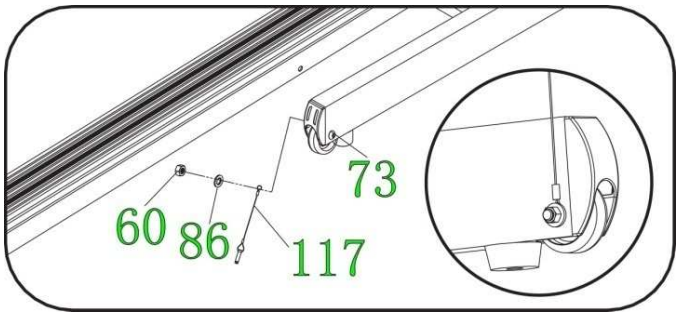
Guida alla risoluzione dei problemi

Codice errore	Motivo principale	Soluzione
E01	Il cavo che va dal computer al pannello di fondo della console di comando non è connesso correttamente	10. Controllare che il cavo di connessione tra il computer e la console di comando sia correttamente collegato 11. Assicurarsi che il circuito elettrico sulla console di comando sia inserito correttamente. Se non lo è, reinserirlo. 12. Un'alimentazione anomala nella console di comando. Cambiare la console di comando.
E02		7. Cattivo contatto con il circuito aperto del motore Cambiare un nuovo motore o controllare il connettore. 8. Il tubo di potenza era forato. Cambiare un nuovo tubo di potenza o la console di comando.
E03	Nessun segnale del sensore, possibili motivi: non è possibile individuare il segnale di velocità del sensore per 10 secondi continuativi.	1.Controllare se la spina del sensore è inserita, o se i sensori magnetici sono rotti o danneggiati e sostituire la spina o i sensori magnetici.
E05		10. Sovraccarico 11. Il piano di scorrimento incontra molta resistenza. Deve essere oliato 12. Danni al motore. Sostituire con un motore nuovo.

IMPORTANTE

Per far sì che gli utenti abbiano maggiore dimestichezza e siano più sicuri nell'uso del tapis roulant quando si finisce di installare il tapis roulant, installare anche un ulteriore dispositivo di sicurezza secondo le istruzioni seguenti:

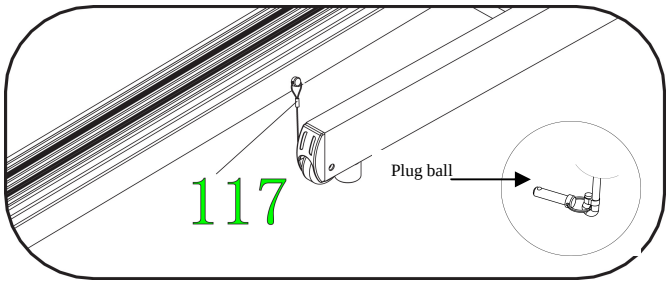
FIG. 1



3 Utilizzare una chiave a brugola n.5 e una chiave a croce per smontare il controdado (60) e la rondella di arresto 886) dal telaio di base destro.

4 Agganciare il cavo (117) al bullone M8*40 (73) poi ri-assemblare la rondella di arresto (60) e il controdado (86) sulla base di destra.

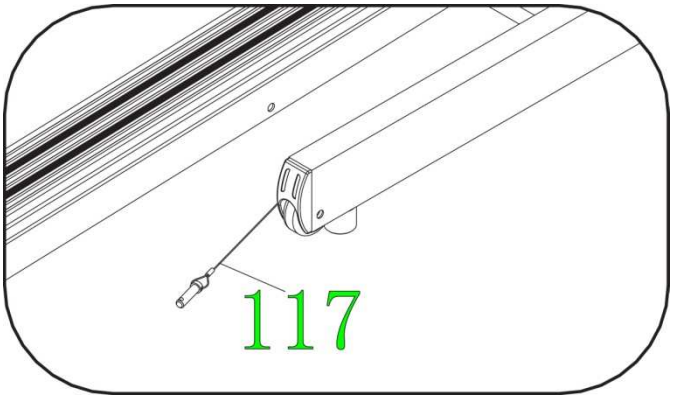
FIG. 2



3 Inserire il gruppo di cavi (117) nel foro della base destra dal lato del tubo Nota: Accertarsi del fatto che la testa si inserisca completamente nel tubo laterale)

4 Se il tapis roulant o il telaio principale non è piegato, tirare in dentro i cavi come nella figura sinistra.

FIG. 3



1.Se non si utilizza il tapis roulant, chiuderlo. Ma tirare in fuori i cavi (117). Come nella figura sinistra.

Tutti i materiali o i componenti difettosi potranno essere sostituiti solo a restituzione avvenuta e a spese del mittente. Nessuna reso della merce potrà essere accettato senza previo accordo.

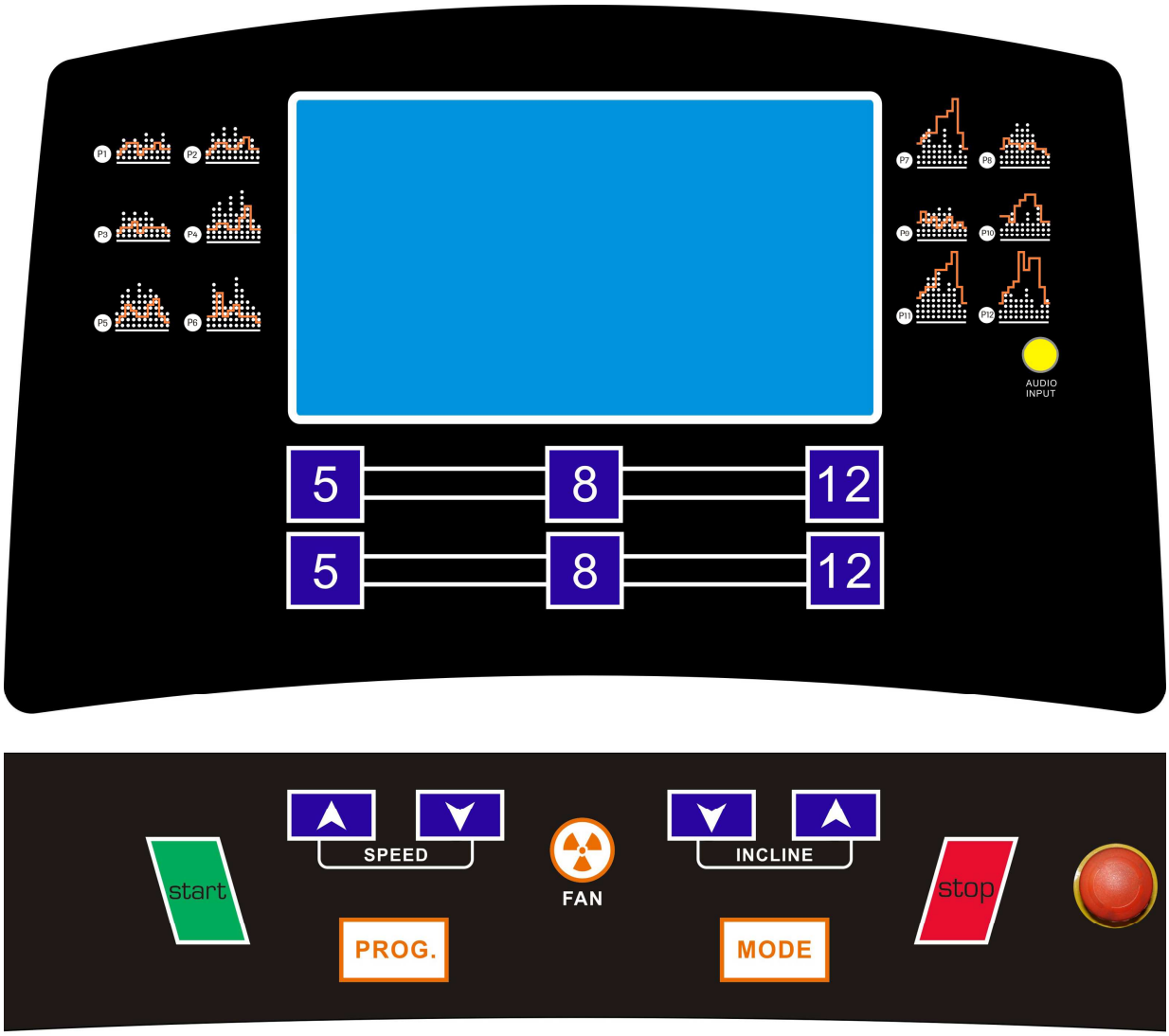
ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:
Nome o riferimento del prodotto.
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

STRIALE Servizio post vendita
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com

NL



1 LCD-SCHERMWEERGAVE:

SPEED (Snelheid): geeft de trainingssnelheid weer van het gekozen programma: ‘P1-P15-FAT’ (programma’s P1-P15 en vetverbranding) en tijdens het hardlopen. Bereik: 1-18 km/u.
INCL (Hellingshoek): geeft de hellingshoek weer, van 0% tot 15%.
TIME (Tijd): geeft de trainingstijd weer, oplopend van 0:00-99:59. Indien de tijd 99:59 heeft bereikt, zal het scherm "End" weergeven en de loopband binnen 5 seconden tot stilstand worden gebracht en overgaan in de stand-by mode. Indien bij het aftellen naar de tijd 0:00 heeft bereikt, zal het scherm "End" weergeven en de loopband binnen 5 seconden tot stilstand worden gebracht en overgaan in de stand-by mode.
DIS. (Afstand): geeft de afgelegde afstand weer, oplopend van 0,00-99,9. Indien de maximale afstand (99,9) is bereikt, zal het scherm "End" weergeven en de loopband binnen 5 seconden tot stilstand worden gebracht en overgaan in de stand-by mode. Indien bij het aftellen 0 is bereikt, zal het scherm "End" weergeven en de loopband binnen 5 seconden tot stilstand worden gebracht en overgaan in de stand-by mode.
PUL./CAL. (Hartslag/Calorieën): geeft de gemeten hartslag en verbruikte calorieën weer. De calorieënteller loopt van 0-999. Indien hiervoor geen waarde is ingesteld zal het automatisch oplopen tot 999, en vervolgens naar 0 worden gereset. Bij een ingestelde waarde zal worden afgeteld naar 0. Zodra deze waarde is bereikt, zal het scherm "End" weergeven en de loopband binnen 5 seconden tot stilstand worden gebracht en overgaan in de stand-by mode.

De hartslag gegevens kunnen worden weergegeven op het scherm met behulp van de handsensoren of een borstband, met een bereik van 50-200 slagen per minuut (Echter, deze gegevens dienen enkel ter referentie, en kunnen niet worden aangewend voor medische doeleinden). Indien u gebruik maakt van de borstband dient u deze om de borst te plaatsen.

2 FUNCTIEKNOPPEN :

PROGRAM: Met deze toets kunt u één van de volgende programma's kiezen: "0:00", P1 – P15 – FAT", waarbij "0:00" het handmatige programma is, P1-P15 de voorgeprogrammeerde programma's zijn, en FAT een lichaamsvet testprogramma is.
MODE: Met deze toets kunt u een functie kiezen, beginnend met de handmatige modus. Voor de functies TIJD, AFSTAND, en CALORIEEN worden de waarden afgeteld tot nul.
START: Druk op deze toets om de machine te starten, de loopband zal aanlopen op de laagste snelheid of na 3 seconden op de snelheid van het standaardprogramma.
STOP: Druk op deze toets om de machine te stoppen; de snelheid zal geleidelijk afnemen.
SPEED +/ -: Hiermee kan de snelheid worden verhoogd/verlaagd in stappen van 0,1 km.
INCLINE+/-: Hiermee kunt u de hellingshoek van het loopvlak verhogen of verlagen.
SPEED: 3, 6, 9, 12, 15: Met deze snelkiestoetsen kunt u de snelheid vlugger aanpassen.
INCL: 2, 4, 6, 8, 10: Met deze snelkiestoetsen kunt u de hellingshoek vlugger aanpassen.

3 Snelstart (handmatig):

Bevestig het magnetische uiteinde van het veiligheidskoord aan de monitor. De loopband zal aanlopen op de laagste snelheid, druk op de 'SPEED' en 'INCLINE' toets om de snelheid en de hellingshoek aan te passen. U kunt hiervoor ook de snelkiestoetsen gebruiken. Als u de machine wilt laten stoppen, druk dan op de 'STOP' toets of verwijder de veiligheidssleutel.

4 Handmatige modus

Druk op de 'MODE' toets. U kunt vervolgens kiezen uit de functies tijd, afstand of calorieën welke allen worden afgeteld tot nul. Het desbetreffende venster zal gaan knipperen en de standaardinstellingen zullen worden weergegeven. Druk op de 'SPEED' toets om de gewenste
waarde in te stellen met behulp van de pijltjestoetsen. Druk op de 'START' toets; de loopband zal aanlopen op de laagste snelheid. Gebruik de 'SPEED' en de 'INCLINE' toets om de snelheid en de hellingshoek te wijzigen. Bij het aftellen tot 0 zal de snelheid geleidelijk afnemen. U kunt op elk gewenst moment de machine laten stoppen door op de 'STOP' toets te drukken of door de veiligheidssleutel uit de computer te verwijderen.

Tijd aftellen instelbereik: 5:00-99:00
Afstand aftellen instelbereik: 0,5-99,9
Calorieën aftellen instelbereik: 10-999.

6 Voorgeprogrammeerde programma's :

Druk op de 'PROG' toets om één van de voorgeprogrammeerde programma's te kiezen uit P1 t/m P15. Nadat u een programma heeft geselecteerd zal het tijdvenster gaan knipperen en de standaardinstelling weergeven. Druk vervolgens op de 'SPEED' toets om de trainingstijd in te stellen. Elk programma is verdeeld in 10 secties, iedere sectie is 10% van de ingestelde tijdsduur. Druk op de 'START' toets, de machine in 3 seconden zal aanlopen op de snelheid en hellingshoek van de eerste sectie. Na voltooiing van een sectie zal het programma automatisch overgaan naar de volgende sectie, en zal de snelheid en de hellingshoek worden aangepast aan de voorgeprogrammeerde gegevens voor de nieuwe sectie. Zodra het programma is afgelopen, zal de loopband geleidelijk snelheid verminderen en de hellingshoek naar 0 worden gebracht. U kunt te allen tijde de snelheid en de hellingshoek tijdens de training wijzigen. Als het programma vervolgens aan een nieuwe sectie begint zullen de huidige standaardinstellingen gehandhaafd blijven. U kunt te allen tijde op de 'STOP' toets drukken of de veiligheidssleutel verwijderen om de machine te laten stoppen. Zie tabel hieronder voor de voorgeprogrammeerde programma's.

7 TRAININGSPRAOGRAMMA'S

TIJD		Ingestelde tijdsduur / 10 = interval trainingstijd									
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SNELHEID	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3

	HELLINGSHOEK	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SNELHEID	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	HELLINGSHOEK	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SNELHEID	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	HELLINGSHOEK	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SNELHEID	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	HELLINGSHOEK	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SNELHEID	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	HELLINGSHOEK	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SNELHEID	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	HELLINGSHOEK	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SNELHEID	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	HELLINGSHOEK	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SNELHEID	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	HELLINGSHOEK	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SNELHEID	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	HELLINGSHOEK	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SNELHEID	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	HELLINGSHOEK	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SNELHEID	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	HELLINGSHOEK	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SNELHEID	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	HELLINGSHOEK	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SNELHEID	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	HELLINGSHOEK	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	SNELHEID	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	HELLINGSHOEK	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3
P15	SNELHEID	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	HELLINGSHOEK	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

7. WEERGAVE TRAININGSGEGEVENS EN INSTELBEREIK

	Eerste weergave	Begininstelling	Instelbereik	Weergave bereik
Tijd (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Helling (sectie)	0	0	0-15	0-15
Snelheid (KM/U)	1,0	1,0	1,0-18	1,0-18
Afstand (KM)	0	1,0	0,5-99,9	0,00 - 99,9
Hartslag (Tijd/Min)	P	NVT	NVT	50-200
Calorieën	0	50	10-999	0 - 999

8. LICHAAMSVET TEST

Houdt de 'PROGRAM' toets ingedrukt totdat het programma 'FAT' wordt weergegeven in het venster. 'FAT' is het lichaamsvet-test-programma. Druk op de 'MODE' toets om de verschillende parameters te selecteren: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1-SEX (GESLACHT), F-2-AGE (LEEFTIJD), F3-HEIGHT (LENGTE), F4-WEIGHT (GEWICHT), F-5-FAT TEST (VET TEST)) welke in het 'TIME/DIST' venster worden aangeduid als"-1-"□"-2-"□"-3-""-4-". Voor het instellen van elke parameter, drukt u op de 'SPEED' ▲/▼ toets om de gegevens in te voeren, waarna deze in het 'CAL/PULSE' venster zullen worden weergegeven en u deze kunt bevestigen met behulp van de 'MODE' toets. In het venster verschijnt vervolgens "-5-" en "---" waarna u kunt beginnen met de test. Houdt de sensoren met twee handen vast. Na ongeveer 5 seconden zal uw BMI worden weergegeven.

F-1	Sex (Geslacht)	01 male (man)	02 female (vrouw)
F-2	Age (Leeftijd)	10------99	
F-3	Height (Lengte)	100----200	
F-4	Weight (Gewicht)	20-----150	
F-5	FAT (Vet %)	≤19	Ondergewicht
	FAT (Vet %)	=(20---25)	Normaal gewicht
	FAT (Vet %)	=(25---29)	Overgewicht
	FAT (Vet %)	≥30	Zwaarlijvigheid

9. NOODSTOP FUNCTIE:

Door te trekken aan het veiligheidskoord zal de loopband onmiddellijk stoppen. Op alle vensters zult u "———" zien, gevolgd door 3 geluidsignalen "B—B—" waarna de loopband tot stilstand komt. Door het magnetische uiteinde van het veiligheidskoord aan te sluiten op de monitor zal de loopband weer opstarten en wordt het bedieningspaneel gereset.

10. SLAAP-FUNCTIE:

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt schakelt het systeem zichzelf automatisch uit dankzij de slaap-functie. Druk op een willekeurige toets om het te activeren.

Trainingsinstructies

Trainingsfrequentie :

Trainingscyclus: 3-5 inspanningen/week, 15-60 minuten/inspanning. Zorg ervoor dat u uw trainingsschema verantwoordelijk en doelmatig opstelt, niet louter als bezigheidstherapie.

YU kunt de trainingsintenstiteit beïnvloeden door de snelheid en hellingshoek van de loopband aan te passen. Wij raden aan om de hellingshoek in het begin niet te gebruiken. Naarmate u vordert zult u merken dat het gebruik van de hellingshoek een effectieve manier is om de intensiteit van uw training te verhogen.

Raadpleeg uw arts of een deskundige voordat u aan uw training begint. Zij kunnen u helpen bij het opstellen van een geschikt trainingsschema op basis van uw leeftijd en gezondheid en kunnen het tempo en de intensiteit van de training bepalen. U dient onmiddellijk te stoppen bij pijn in uw borst, een onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of als u enig ander ongemak ervaart tijdens het trainen. U dient uw arts of deskundige op de hoogte te houden van uw vorderingen.

U kunt ervoor kiezen om een loopsnelheid of hardloop snelheid aan te houden, mits u altijd de loopband gebruikt voor uw work-out.

Als u niet voldoende ervaring heeft met de machine en er nog geen trainingssnelheid voor u is bepaald tijdens de test, dan kunt u de volgende indicatoren als leidraad gebruiken:

Speed (snelheid) 1-3,0KM/U fysiek niet fit
Speed (snelheid) 3,0-4,5KM/U weinig beweging of work-out

Speed (snelheid) 4,5-6,0KM/U	normale loopsnelheid
Speed (snelheid) 6,0-7,5KM/U	snellopen
Speed (snelheid) 7,5-9,0KM/U	jogging
Speed (snelheid) 9,0-12,0KM/U	afwisselend rennen/hardlopen
Speed (snelheid) 12,0-14,5M/U	ervaren hardloper
Speed (snelheid) 14,5-16,0KM/U	goed getrainde hardloper

Let op: een snelheid van **≤ 6 KM/U** wordt beschouwd als een **normale loopsnelheid;** terwijl een snelheid van **≥ 8,0 KM/U,** als een **hardloop snelheid** wordt beschouwd**.**

Loopmat aanpassen

Waarschuwing: ZORG ERVOOR DAT U DE STEKKER VAN DE LOOPBAND UIT HET STOPCONTACT HAALT VOORDAT ALVORENS HIERAAN SCHOONMAAK- OF ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN UIT TE VOEREN.

Schoonmaken: The regelmatig schoonmaken van de loopband zal de levensduur verlengen. Houd de loopband schoon door deze regelmatig af te stoffen. Zorg er tevens voor dat zowel de bovenliggende als de onderliggende loopmat wordt afgenomen evenals de zijrails aan weerskanten. Door schone trainingsschoenen te dragen wordt vuilophoping in het trainingsapparaat tegen gegaan.

Waarschuwing: Zorg er altijd voor dat u de stekker van de loopband uit het stopcontact haalt voordat u de motorafdekking verwijdert. Verwijder de motorafdekking ten minste één keer per jaar zodat met u met een stofzuiger de stof kunt verwijderen.

HET SMEREN VAN DE LOOPBAND

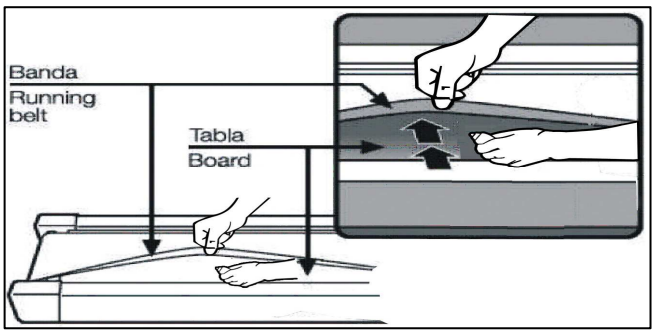
Deze loopband wordt geleverd met een voorgesmeerde loopmat die weinig onderhoud behoeft. De wrijving tussen de aandrijfriem en de loopmat kan van enorm belang zijn in het goed functioneren van de loopband en als gevolg op de levensduur. Het periodiek smeren is dan ook een must. Tevens raden wij u aan de loopmat zelf regelmatig te controleren op eventuele beschadigingen. Mochten deze zich voordoen dan dient u contact op te nemen met uw service centrum.

Wij raden u aan het onderstaande schema in acht te nemen voor de periodieke smeringen:

- Lichte gebruiker (minder dan 3 uur/ week) jaarlijks
- Gemiddelde gebruiker (3-5 uur/ week) om de zes maanden
- Intensieve gebruiker (meer dan 5 uur/ week) om de drie maanden

Wij raden aan dat u het smeermiddel ofwel van onze distributeur afneemt dan wel rechtstreeks van ons bedrijf zelf.

Let op: Alle reparaties dienen door te worden uitgevoerd door bevoegde technici.



1. Wij raden aan om het apparaat na elk continu gebruik van 2 uur, gedurende 10 minuten uit te schakelen, wat de duurzaamheid van de loopband ten goede komt.

2. Om te voorkomen dat de loopmat gaat slippen tijdens het hardlopen, moet de aandrijfriem niet te los zitten. Echter, om slijtage te voorkomen en een goed functioneren van de loopband te garanderen, dient de riem niet te strak te worden gespannen. U kunt de afstand tussen de loopmat en de riem aanpassen; de afstand van de riem tot de loopband dient ongeveer 50-75 mm te zijn.

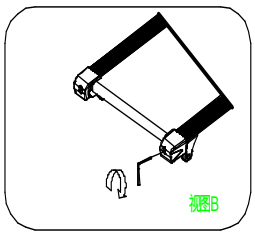
LOOPMAT CENTREREN

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Laat de loopband op een snelheid van ongeveer 6-8 KM/U lopen, en check de staat van de lopende band.

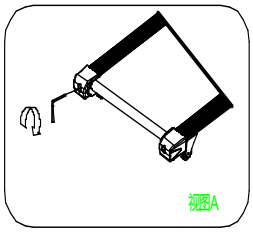
Als de mat naar rechts is verschoven, draai de rechter stelbout een kwartslag naar rechts, en laat de mat vervolgens weer lopen totdat deze gecentreerd is. Zie afbeelding A.

Als de mat naar links is verschoven, draait de linker stelbout een kwartslag naar rechts, en laat de mat vervolgens weer lopen totdat deze gecentreerd is. Zie afbeelding B.

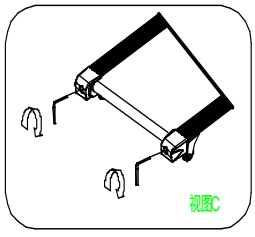
Zorg ervoor dat u de loopmat tijdig aanspant Indien nodig, draai zowel de linker als de rechter stelbout een kwartslag naar rechts, laat de loopband opnieuw aanlopen en controleer of deze nog steeds wegglijdt. De loopmat is correct ingesteld als u niet meer het gevoel heeft dat deze tijdens het lopen wegglijdt. Zie afbeelding C.



A



B



C

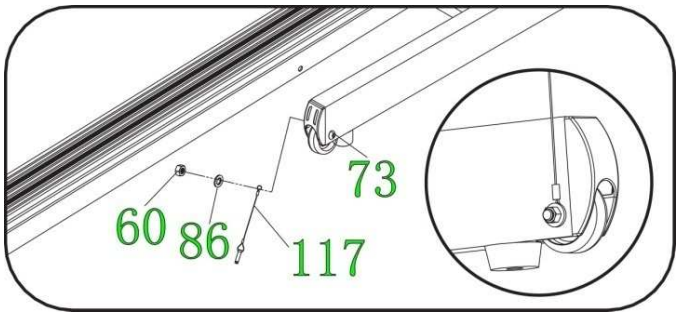
PROBLEEMOPLOSSING BIJ FOUTMELDINGEN

CODE	REDEN	OPLOSSING
E01	Communicatiestoornis tussen de computer en de onderste printplaat	13. Controleer of de computer en de onderste printplaat op elkaar zijn aangesloten. 14. Controleer of het geïntegreerde circuit van de printplaat niet los zit, indien nodig reset dit. 15. Stroomstoring in de computer. Vervang het bedieningspaneel.
E02		9. Open keten in de bekabeling van de motor. Vervang de motor of controleer de verbindingskabel. 10. Verbindingskabel is beschadigd. Vervang de verbindingskabel of het bedieningspaneel.
E03	Geen sensorsignaal , mogelijke reden: kan de snelheid niet binnen 10 seconden waarnemen	1.Controleer of de sensor stekker is aangesloten, of de magnetische sensororen beschadigd zijn; sluit deze aan of vervang de magnetische sensoren
E05		13. Overbelast 14. Voetplaat biedt hoge weerstand. Moet geolied worden. 15. Schade aan de motor. Vervang de motor.

BELANGRIJK

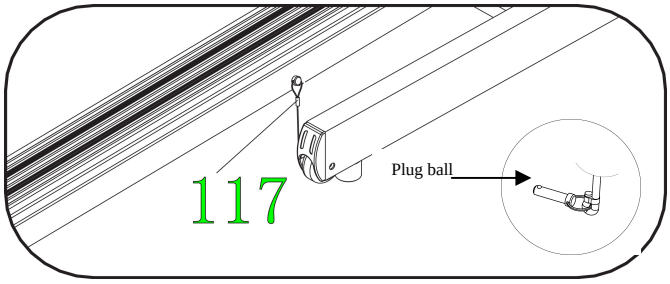
Om gebruikers een vertrouwder en veiliger gevoel te geven bij het gebruik van de loopband, verzoeken wij om ná montage van de loopband de veiligheidssleutel te bevestigen volgends de hieronder afgebeelde foto's:

PIC1



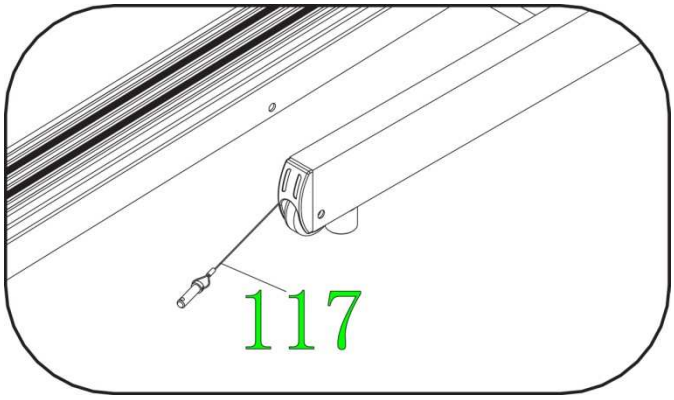
1
Gebruik inbussleutel nr. 5 een kruissleutel om de borgmoer (60) en de borgring (86) los te draaien aan de rechter onderkant van het frame.
2
Plaats het koord (117) om de bout M8*40 (73) en draai daarna de borgmoer (60) en de borgring (86) weer vast aan de rechter onderkant van het frame.

FOTO 2



1
Steek de veiligheidssleutel (117) in het buisgat aan de rechter zijkant (Opmerking: zorg ervoor dat deze pin helemaal in het gat wordt gestoken).
2
Indien u de loopband in ongevouwen staat laat, dient u de veiligheidssleutel te laten zitten zoals aangegeven op de linker foto.

FOTO 3



1.Als u de loopband niet gebruikt kunt u deze ook opvouwen. Echter, zorg ervoor dat u de veiligheidssleutel eerst verwijdert (117). Net zoals aangegeven op de linker foto.

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:
De naam of de **referentie van het artikel**.
Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.
U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 10.00 tot 12.00 en 14.00 tot 17.00 uur (behalve op feestdagen).

STRIALE Klantendienst
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com